ಏಪ್ರಿಲ್ 1999 [redacted]

ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



ರಕ್ತದಾನಿ !
ಪ್ರಾಣಹಾನಿ !!

ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೊಂದು
ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ

ಮರುಯೌವ್ವನಕ್ಕೆ ಮದ್ದು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ !

ಚಿತ್ರ - ಪಾಠ

ಮಲಬದ್ಧತೆ ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಡುತ್ತಿದೆಯೆ ?



ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೩-೪ ಒಣ ಅಂಜೂರವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ರಾತ್ರಿ ಸೋಸಿ. ಅಂಜೂರವನ್ನು ೧ ಚಮಚ ಜೇನಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿ. ೨-೩ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮಾಯ !

ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಚಿಕೆ - ೩ ಸಂಪುಟ - ೩ ಏಪ್ರಿಲ್ - ೧೯೯೯

ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ಜಿಗಣೆಯ ಕೃಷಿ

ಫೆಬ್ರವರಿಯ ೯೯ರ ಜೀವನಾಡಿ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರಾದ ಸ.ಜ. ನಾಗಾಲೋಟಮಠ ಅವರು ಬರೆದ ''ಜಿಗಣೆಯ ಕೃಷಿ'' ತುಂಬಾ ಚನ್ನಾಗಿದೆ. ಜಿಗಣೆಯ ಮಹತ್ವ ಹಾಗೂ ಉಪಯೋಗ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜಿಗಣೆಯು ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಜೀವಿಸುತ್ತದೆ. ಜಿಗಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಮಾಡಿ ಕೊಟ್ಟ ಡಾ|| ನಾಗಲೋಟಿಮಠರಿಗೆ ನಮ್ಮ ವಂದನೆಗಳು.

ಸಿದ್ದಪ್ಪ ಶಿ. ಸಾರಾವಾ — **ಡ. ರೋಣಿಹಾಳ**

ಬಾಯಿಯ ದುರ್ನಾತ

ಡಾ. ಹೆರೊಲ್ಡರು ಸಂಶೋಧಿಸಿದ ಬಾಯಿ ದುರ್ನಾತ ನಿವಾರಣಾ ರಸಾಯನಿಕ ಒಂದು ಕೊಡುಗೆಯೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ಎಷ್ಟೇ ಶುಭ್ರತೆ ಅನುಸರಿಸಿದರೂ ಬ್ಯಾಕ್ಟೇರಿಯಾ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಅಸಹ್ಯ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಸ್ನೇಹಿತರು ಬಂಧು-ಬಾಂಧವರ ಜೊತೆ ಬೇರೆಯಲಾರದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮೊಡುವ ಈ ಅನಿಷ್ಟ ರೋಗಕ್ಕೆ ಡಾ. ಹೆರೊಲ್ಡರ ರಸಾಯನಿಕ ನಿಜಕ್ಕೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಜೀವಧಾರೆಯಿಂದ ತಿಳಿಧುಬಂದಿತು.

ಶಂಭುಲಿಂಗಪ್ಪ — **ತುಮಕೂರು**

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ

ಸಾಮಾಜಿಕತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಪರಿಚಯಾತ್ಮಕ ಲೇಖನ.

ಎಚ್.ಆರ್. ಶಂಕರ್ — **ಕುಣಿಗಲ್**

ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಆತಂಕ ತರುವ ರೋಗ ಆಸ್ತಮಾ

ಆಸ್ತಮಾ ಕಾಯಿಲೆ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಪೀಡಿಸುವ ಒಂದು ರೋಗ. ಸದಾ ಬಳಲಿಕೆ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಅಶಕ್ತತೆ ತರುವ ಆಸ್ತಮಾ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಔಷಧ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೊ, ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಅಗತ್ಯ. ಆಸ್ತಮಾರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದೊಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ.

ಉಮೇಶ — **ಚಳ್ಳಕೆರೆ**
ಎಂ.ಎಸ್. ಕಶ್ಯಪ್ — **ಮಂಡ್ಯ**

ಎಣ್ಣೆಗಿಂತ ತುಪ್ಪವೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ

ಡಾ.ಎಸ್.ಜೆ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ ಅವರ ಎಣ್ಣೆಗಿಂತ ತುಪ್ಪವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಲೇಖನ ಮಾಹಿತಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ ಅನುಮಾನದಿಂದಲೇ ತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನಮಗೆ ಈ ಲೇಖನ ಸಮಾಧಾನ ತಂದಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ವಿವಾದ ಮೂಡಿಸಿದ ಈ ವಿಷಯ ತಮ್ಮ ಬರದಿಂದ ಪರಹಾರ ದೊರೆತಂತಾಗಿದೆ. ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಲೋಕೇಶ್ — **ಕನಕಪುರ**
ಹೇಮಾ — **ಬೆಂಗಳೂರು**

ಮನುಷ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ

ಈ ಲೇಖನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದಿತು. ಮಾನವ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧ ಬಹುದೊಡ್ಡದು. ಅದು ಹಾಳಾದರೆ ಬದುಕೆ ನಿರರ್ಥಕವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸಹೋದರರಾಗಲಿ, ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರಾಗಲಿ. ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಲಿ, ಎಲ್ಲರ ಮಧ್ಯೆ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧವೆಂಬ ಸೇತುವೆ ಭಧ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಜೀವನ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಕಹಿಯೇ ಅವರನ್ನು ಆವರಿಸಿ ಸದಾ ಆತಂಕ ಖಿನ್ನತೆಯ ಗೂಡಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ ಕೆಲ ವಿಷಯಗಳು ಅನುಕರಣನೀಯ.

ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ — **ಬಾಗಲಕೋಟಿ**
ಪ್ರವೀಣ್‌ರಾಜು — **ಬಳ್ಳಾರಿ**

ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರ ಸುಖಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಚಕಾರ

ಈ ಲೇಖನ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದವರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಂತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಓದಿದಾಗ ಬದುಕುವುದೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಬಾಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಉಕ್ತಿ ನೆನಪಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಚಿಲುಮೆಯಾಗಿಸುವುದೇ ಬಾಳುವ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ. ಚಿಂತನಾರ್ಹ ಬರಹ ಇದಾಗಿದೆ.

ವೆಂತಟೇಶ ಬಾಬು — **ಬೆಂಗಳೂರು**

ಮಿಡಿಯುವ ಹೃದಯ

ಮಿಡಿಯುವ ಹೃದಯ ಲೇಖನ ಓದಿದಾಗ ಆಶ್ಚರ್ಯ, ಕುತೂಹಲ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲೊಂದು ಇಂತಹ ಅದ್ಭುತ ಚಮತ್ಕಾರದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಹೃದಯವಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕ್ಷಣಕಾಲ ಆಲೋಚನೆ ತರುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಎಡೆಬಿಡದೆ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯ ಸಾಗಿಸುವ ಇದರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅವರ್ಣನೀಯ, ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಅದರ ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಲೇಖಕರಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು

ಸುರೇಶ್ ಹಾನಗಲ್ — **ಹಾನಗಲ್**
ರವಿಕುಮಾರ್ — **ಧಾರವಾಡ**

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವಿನ ಪೋಷಣೆ

ಡಾ|| ಪ್ರಭುಸ್ವಾಮಿ ಆರ್. ವಿಜಯಪುರ ಬರೆದ ''ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವಿನ ಪೋಷಣೆ'' ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಲೇಖನ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಜನರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಬರುವುದು ಖಚಿತ. ಇದರಂತೆ ಇನ್ನು ಅನೇಕ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

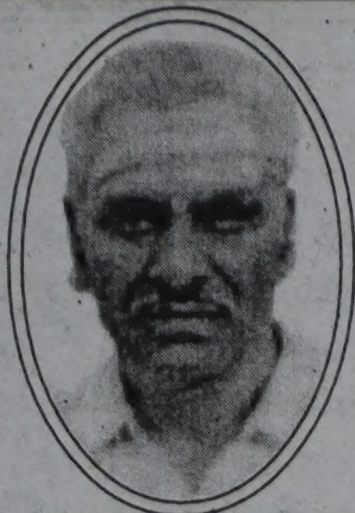
ಎಸ್.ಬಿ.ಹೊನ್ನುಂಗರ — **ದೇವರ**

ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವೇನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು

ಮಾರ್ಚ್ ೯೯ರ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ, ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ ಅವರ ಉಭಯಕುಶಲೋಪರಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿನ ''ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವೇನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು?'' ಎಂಬ ಲೇಖನ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ಲೇಖನದಲ್ಲಿ 'ಬಾಕ್ಸ್'ನಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡ ವಿಷಯಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಓದುಗನಿಗೂ ತಿಳಿಯುವಂತಿದ್ದವು. ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಇದೇ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದ 'ಮಿಡಿಯುವ ಹೃದಯ' ಎಂಬ ಲೇಖನವೂ ಕೂಡಾ ವಿವರಣಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದು. ಇಂತಹ ಲೇಖನಗಳು ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.

ಶಂಕರಗೌಡ ವೈ. ಪಾಟೀಲ — **ಬಾದಾಮಿ**

ಜೀವಧಾರೆ



ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಮಹಾ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ, ಮಹಾ ಮಾನವತಾವಾದಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಗಟ್ರುಡ್ ಬೆಲ್ಲೆ ಇಲಿಯನ್ ಇನ್ನಿಲ್ಲ

ಫೆಬ್ರುವರಿ ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯ ವಾರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಆಘಾತದ ದಿನ. ಶ್ರೀಮತಿ ಗಟ್ರುಡ್ ಬೆಲ್ಲೆ ಇಲಿಯನ್ ಅವರು ಇಹಲೋಕ ತ್ಯಜಿಸಿದರು.

ಈಕೆ ಪ್ರಥಮತಃ ಮಹಾ ಮಾನವತಾವಾದಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಮಾನವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿ ಋಣ ತೀರಿಸಬೇಕೆಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಹಿಳಾಮಣಿ ೮೦ ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ದುಡಿದರು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಈಕೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಔಷಧಗಳು ಹತ್ತಾರು. ಒಂದೊಂದು ಔಷಧವೂ ಒದೊಂದು ಮಹಾಸಾಧನೆ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು.

ಭಾರತವನ್ನು ಮಣ್ಣು ಮುಕ್ಕಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮದ್ದು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದರು. ನಂತರ ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (ಲ್ಯೂಕಿಮಿಯಾ) ಗುಣ ಪಡಿಸುವ ಮದ್ದು ಇವರಿಂದ ಹೊರಬಂದಿತು. ಇದರೊಡನೆ ಅವರು ಹರ್ಪಿಸ್ ವೈರಸ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮದ್ದು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರು. ಕೊನೆಗೆ ಅವರು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬಲ್ಲ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲ ಮದ್ದು ಸಂಶೋಧಿಸಿದರು. ಅವರ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಮದ್ದಿಗೆ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕ ದೊರೆಯಿತು. ಇದೊಂದು ಮಹಾಸಾಧನೆ ಎಂದು ಜಗತ್ತು ಪರಿಗಣಿಸಿದೆ.

ಸಂಶೋಧನಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮೊದಮೊದಲು ಪುರುಷರ ಪ್ರಭಾವವೇ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಶ್ರೀಮತಿ ಗಟ್ರುಡ್ ಅವರು ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ಕಳಸವಿಟ್ಟಂತೆ ನೊಬೆಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕವೂ ಅವರ ಪಾಲಿನದಾಯಿತು. ಇಂದು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಹಳ ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂಥ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಪಡೆದ ಅಮೇರಿಕೆ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುತ್ತದೆ.

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದು ದೊರೆಯುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ ಅನ್ನುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ಮಹಿಳೆ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಮದ್ದು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಮಾನವ ಜನಾಂಗವನ್ನು ಮೃತ್ಯು ದವಡೆಯಿಂದ ಪಾರುಮಾಡಿದ ಕೀರ್ತಿ ಪಡೆದರು.



● ಸುನಂದಾ ಶಿ. ತಿಗಡಿಮಠ
ಧಾರವಾಡ

ಪ್ರತಿಭೆ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕ

ಪ್ರತಿಭೆ ಎನ್ನುವುದು ದೈವದತ್ತ. ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಭೆಗಳಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲ ಸಲ ಅಂತಹ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಭೆಗಳೆ ಇಲ್ಲದವರೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಭೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆಯ ಮೂಲಕ ನಾವು ಹೊಸತನ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಂತೋಷ, ವಿಶಿಷ್ಟತೆ, ಮತ್ತು ನಮ್ಮತನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ನಾವು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇರಬೇಕೆಂದರೂ ಅದು ಆಗದ ಮಾತು. ಜೀವನ ಎಂದ ಮೇಲೆ ಸುಖ ದುಃಖಗಳ ಸರಮಾಲೆ ಇದ್ದೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸುಖದ ಗಳಿಗೆ ಬಂದಾಗ ನಮಗೆ ಯಾರೂ ಬೇಕಾಗುವದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತೇವೆ. ಜೀವನ ಎಷ್ಟು ಸುಂದರ, ರಸಮಯ, ಸ್ವರ್ಗವೇ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಬಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಅದೇ ಕಷ್ಟ ಬಂದಾಗ, ನಮಗೆ ಎಲ್ಲರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಬೇಕಾದರೂ ಆಗ ನಾವು ಯಾರಿಗೂ ಬೇಕಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಜಗತ್ತು ಎಷ್ಟು ಸ್ವಾರ್ಥಮಯವೆಂದರೆ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸುಖ, ಸಂತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ದಾರಿ ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಮನಸ್ಸು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಮನುಷ್ಯ ಸಹಜ ಗುಣ. ಯಾರೂ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಆಗುವದಿಲ್ಲ. ಕಷ್ಟ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬರುವವರೆಲ್ಲ ನಾಟಕ ಪಾತ್ರರು ಅಷ್ಟೆ. ಪದೇ ಪದೇ ನಿಮ್ಮ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ, ಆಗ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಅವರು ದೂರ ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ಇದ್ದರೆ ಅವರು ಮಹಾನ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೆ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಸುಖ, ದುಃಖಗಳಿಗೆ ನಾವೇ ಕಾರಣರು. ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಇವು ಬರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನಾವೇ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಸುಖ ಅನುಭವಿಸಲು ಯಾರಿಗೂ ಯಾವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕಷ್ಟಗಳು ಬಂದಾಗ ನಾವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮೊದಲು ಧೃಡತೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವ ಕಲೆ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೆಲ್ಲವೂ ನಿಜ. ಆದರೆ ಕಷ್ಟಬಂದಾಗ ನಮಗೆ ಇದ್ಯಾವುದರ ಪರಿವೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಒಂದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಚಾರ ನಾವು ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳದಿದ್ದರೂ ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಹಾವ, ಭಾವದಿಂದ, ಚಲನ ವಲನದಿಂದ ಮುಖಚರ್ಯೆಯಿಂದ ಇತರರು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೇಳಿದಾಗಲೆ ನಮಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯ ಸಹಜ ಗುಣ. ಆದರೆ, ಹಾಗೆ ಅಂತಾ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗುವದಿಲ್ಲ. ಆಗ ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆಯೊಂದೆ. ನಾವು ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ನಮಗೆ ಬೇಜಾರು ಎನಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಭೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಜೀವನ ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಧಿಸುವ ಛಲ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಧೈರ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ.

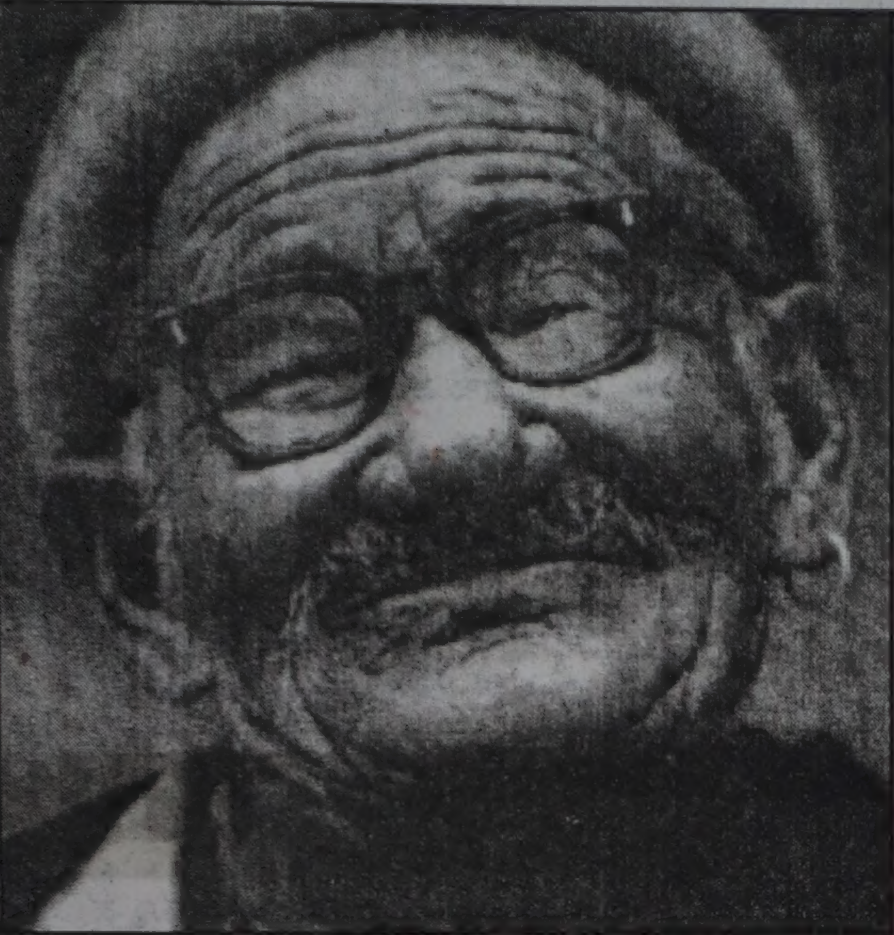
ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಇದ್ದರೂ ನಾವು ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆಯ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮಂತಹ ಮೂರ್ಖರು ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ಸಂಗೀತ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಕಲೆ ಅಥವಾ ಬರೆಯುವುದೊಂದೇ ಪ್ರತಿಭೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಾರದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಹೊಸ ಕಲೆ ಪ್ರತಿಭೆ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಭೆ ಮೂಡಲು ವಯಸ್ಸಿನ, ಅಂತರದ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಕಟ್ಟು ಭಾದ್ಯತೆಗಳಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಲ ನಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಬೆಳೆದು ಬಿಡುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹರಿಯುವ ನದಿಯಿದ್ದಂತೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಪ್ರತಿಭೆಯ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಸುಂದರ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾದರೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ತಾನಾಗಿಯೇ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಸರಿ ಇಲ್ಲದಾಗ ನಾವು ಕೆಟ್ಟ ವಿಚಾರಗಳತ್ತ ವಾಲುವುದು ಸಹಜ. ಈ ರೀತಿ ಕೆಟ್ಟ ವಿಚಾರ ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನಾಹುತಗಳಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಆರೋಗ್ಯದ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದು ಇದ್ದಂತೆ. ಮೂಲಬಿಂದುವೆ ಸರಿಯಿಲ್ಲವೆಂದ ಮೇಲೆ ದೇಹವಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಭೆಯತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರತಿ ಅನುಭವದ (ಸುಖ, ಸಂತೋಷ, ದುಃಖ, ಅಳಲು) ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳು ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಮೂಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಳೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಭೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾಲ್ಕಾರು ಜನ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಾಗ ನಮಗೆ ಸಂತೋಷ ಉಂಟಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂಬ ಛಲ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಲೌಕಿಕ ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ದೂರ ಸರಿದು ನಿಲ್ಲಲು ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂತೆಂದರೆ ಸಹಜವಾಗಿ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗಲ್ಲದೆ ಕಷ್ಟಗಳು ಮರಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಕಷ್ಟ ಬಂದಾಗ ಮೊದಲು ಮಾನಸಿಕ ಧೈರ್ಯ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ವಾರ್ಥ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಮಗಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವರಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಾವು ಎಂದೂ ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಯಾರು, ಯಾವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಕೈ ಕೊಟ್ಟು ಓಡಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇತರರ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಪಡದೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದನ್ನೆ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವೊಂದಿದ್ದರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಏನು ಬೇಕೊ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿರಿಸಲು ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆ ಸಾಕಷ್ಟು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರತಿಭೆ ಇರಬಹುದು, ನೀವು ಅದರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒತ್ತಾಯ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ●

ಬೇಡ ಬೇಡವೆಂದರೂ ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುಪ್ಪು

● ಡಾ। ಪ್ರಭುಸ್ವಾಮಿ ಆರ್. ವಿಜಯಪುರ.



ಜೀವನಾಡಿಯ ಬಡಿತ, ಬಾಳನೌಕೆಯಲ್ಲಿ ತೇಲಿ ಸಾಗುವಾಗ ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಿಂದಲೂ ಪ್ರಾರಂಭಗೊಂಡು ಮಿಡಿತ ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೂ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ಮಿಡಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಹಳೆಯುದದರ ನಿರ್ಗಮನ ಮತ್ತು ಹೊಸದುದರ ಆಗಮನ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಹಳೆಯದುದರ ನಿರ್ಗಮನ ಗಮನಿಸಿ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಟ್ಟು ಹಾಯಾಗಿ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೊಸ ಮುಪ್ಪಿನ ಆಗಮನ ಆಗಂತುಕವಾಗಿ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಆಮಂತ್ರಿಸದೇ ಇರದು! ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಸಾವು ಒಂದೇ ಶಾಶ್ವತ, ನಿಶ್ಚಿತ ಸತ್ಯವೋ ಹಾಗೆ ಈ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವೂ ಕೂಡ ಕಡು ಸತ್ಯವಾದುದು. ಇದು ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲ ಚರಾಚರ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ, ಪಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುವುದು.

ನಮ್ಮ ಬಾಳಿನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ 'ಹಳೆಯದು ಹೊನ್ನು' (Old is Gold) ಎಂದು ಕರೆಯುವ ನಾಣ್ಣುಡಿಯು ಸಹಜ ಸತ್ಯವಾದ ಮಾತು. ಇದು ಮಾನವನ ಬಾಳರಂಗಕಷ್ಟೇ ಮೀಸಲಾಗಿರದೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರತಿರಂಗಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಮುಪ್ಪಿನ ಸಾಮೀಪ್ಯ ಸನಿಹವಾದಂತೆ ಆತನ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆಗುಂದುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರೂ ಕೂಡ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತೀರಾ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಏಕ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನೂರು ವರ್ಷದ ವೃದ್ಧ, ಇಪ್ಪತ್ತರ ಹರೆಯದ ಯುವಕರಿಗಿಂತಲೂ ಸದೃಢ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಶಕ್ತನೂ ಆಗಿರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರು ಅಗೆದು ಜಗೆದು ತಿನ್ನಲಾರದ ಕಬ್ಬನ್ನೂ ಕೂಡ ಅಗೆದು ತಿನ್ನುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಹಲ್ಲುಗಳುಳ್ಳವನಾಗಿರಲೂ ಬಹುದು.

ಅದೇ ವೇಳೆಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೋ ತಾರುಣ್ಯದಲ್ಲಿಯೋ ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಮುಪ್ಪಿನಾವಸ್ಥೆಯ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸ ಬಲ್ಲವನಾಗಿರಲೂ ಬಹುದು ! ಗಾಂಧೀಜಿ ಯವರು ಅದೆಂದಿಗೂ ತಮ್ಮ ಕರ್ತೃತ್ವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರೊಡನೆ ನಡೆಯುವ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರೆಲ್ಲರೂ ಓಡುತ್ತ ನಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ''Gandhiji was never called as an old man. He was called as evergreen youth'' ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಹೀಗೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೂ, ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಗೂ ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಅದು ಅವರವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಾಂಪತ್ತಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ಬಲವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯವೆಂದು ಬೇರೆ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲವಾದರೂ ಈ ಆರೋಗ್ಯದ ಭಾಗ್ಯದ ಬಾಗಿಲು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತೆರೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯದ ಬಾಗಿಲು ಅವನ ಆರ್ಥಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ನಾವು ನೆನಪಿಡಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಬಲು ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿ ಏನೆಂದರೆ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ ಯಾವ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲವೆಂಬುದು.

ಭಾರತೀಯರು ಬದುಕಿ ಬಾಳುವ ಬಾಳಿನ ಸರಾಸರಿ ಅವಧಿ ೫೬ ವರ್ಷಗಳು ಮಾತ್ರ. ೫೬ ವರ್ಷಗಳು ದಾಟಿದ ನಂತರ ಆತನ ಒಂದು ಕಾಲು ಗೋರಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲು ಗೋರಿಯ ಹೊರಗೆ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ. ಈ ಮುಪ್ಪಿನಾವಸ್ಥೆ ಸಮೀಪಿಸಿದಂತೆ ರೋಗ ರುಜಿನುಗಳು ಒಂದೊಂದರಂತೆ ಷಡ್ವೈರಿಗಳಾಗಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆರು ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು.

೧. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ

೨. ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುವಿಕೆ

೩. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ

೪. ಚಿಂತೆ

೫. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ

೬. ಹೃದಯಾಘಾತ

ಇವಲ್ಲದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ (ಅರ್ಬುದ ರೋಗ)ಕ್ಕೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾದ ಸಪ್ತಶನಿಗಳ ಕಾಟವಂತೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ

೧. ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ.

೨. ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಯುಂಟಾಗುವುದು.

೩. ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಯಾಗದ ಗಾಯ.

೪. ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಗಣನೀಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು.

೫. ಕೆಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಮಿಶ್ರಿತ ಕಫದೊಂದಿಗೆ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು.

೬. ಆಹಾರ ನುಂಗುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣತೆ.

೭. ಹಾಲ್ರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಗಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಕಣಗಳಲ್ಲಾಗುವ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಬದಲಾವಣೆಗಳು.

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿಗೆ ಆರು ಸೂತ್ರಗಳು :

೧. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಯಮಿತ

ವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯ ಬದುಕುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು, ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಬದುಕಬಾರದು. ಮನುಷ್ಯ ದಪ್ಪಗಾದಷ್ಟು ಅವನ ದೇಹ ರೋಗ ರುಜಿನ ಗಳ ಆಗರವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ 'Longer the belt shorter the life' ಅಂದರೆ ಮನುಷ್ಯರ ಹಾಕಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಸೊಂಟದ ಪಟ್ಟಿಯ ಉದ್ದಳತೆ ಹೆಚ್ಚಿಗಾದಷ್ಟು ಅವನ ಆಯುಷ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಮುಪ್ಪಿನಾವಸ್ಥೆಯು ಒಂದು ತೆರದಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಿದ್ದಂತೆ. ಬಾಲಕರಂತೆಯೇ ಹುರುಪು ಹುಮ್ಮಸ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹ ಭರಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹುಣಸೆ ಮುಪ್ಪಾದರೂ ಹುಳಿ ಮುಪ್ಪಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೇಲಾಗಿ ''ಕಹಿ ಕಾಯಿಯದೇ, ಸಿಹಿ ಹಣ್ಣಿನದೇ'' ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.

೩. Curry, Hurry ಮತ್ತು Worry ಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ. 'ಕರಿ' ಎಂದರೆ ಖಾರಭರಿತ ಸಾರು ಸಾಂಬಾರು, ಮಟನ್ ಮತ್ತು ಚಿಕನ್ ಕರಿ. ಹರಿ ಅಂದರೆ ಊಟದಲ್ಲಿ ಅವಸರ ಮಾಡುವುದು, ಗಬಗಬನೆ ತಿನ್ನುವುದು ದೈನಂದಿನ ಎಲ್ಲ ದುಗುಡ ದುಮ್ಮಾನಗಳಲ್ಲಿ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಡಿಬಿಡಿ ಮಾಡುವುದು. 'ವರಿ' ಅಂದರೆ ಚಿಂತೆ. ನೀವು ಅತೀ ದುಃಖಿತರಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹ ಅಳಲಾರದೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ದೇಹದೊಳಗಿದ್ದ ಹೊಟ್ಟೆ ಮಾತ್ರ ಅಳುತ್ತ ಹೈಡ್ರೊಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಎಂಬ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಕಣ್ಣೀರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸುರಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ ಅಥವಾ ಗಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಅಲ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಮುಂದುವರಿದು ಅರ್ಬುದ (ಕ್ಯಾನ್ಸರ್) ದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

೪. ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಭೋಗದಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ತ್ಯಾಗದ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿರ ತಕ್ಕಂತಹ ಆತ್ಮಸುಖ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಬೇರೊಂದರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ.

೫. ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಹೆದರದೆ ಓಡಿ ಹೋಗುವ ಪಲಾಯನವಾದವನ್ನು ಅನುಸರಿಸದಿರಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

೬. ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ವಿರಮಿಸಿ. ಆದರೆ ಆರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದಿರಿ.

೭. ದುಶ್ಚಟಗಳಾದ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಮಧ್ಯಪಾನ ಜೂಜಾಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದುಕೊಂಡು ಭೋಗವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, ಯೋಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸತ್ಸಂಪ್ರದಾಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಆಯುರಾರೋಗ್ಯ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇವೆಲ್ಲದುದಕ್ಕೆ ಸತ್ಸಂಗವನ್ನೇ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ.

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅದರ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಕಣಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಆನಂದೋಲ್ಲಾಸ ಭರಿತ ಚೈತನ್ಯದ ಚಿಲುಮೆ ಚಿಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲದಿಂದ ಮುಂದೆ ಮಾನವ ಮುಂದುವರಿದು ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಹೊಂದಿ ಅತೀ ಮಾನವ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಲೌಕಿಕ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ಸುಖಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

''ಯುಜ್ಯತೇ ಸಮಾಧಿಯತೇ ನೇನ ಇತಿ ಯೋಗಃ ಇದರರ್ಥ - ಸಮಾಧಿಯೊಡನೆ ಜೋಡಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಯೋಗವಾಗಿದೆ.

''ಸಮ್ಯಗ್ ಅಧಿತೇ ಮನಃ ಯತ್ರ'' ಅಂದರೆ ಚಿತ್ತ ಚಂಚಲದಿಂದ ದೂರವಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಅವಸ್ಥೆ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಬಹುದು.

ಆದರೆ, ನೆನಪಿಡಿ; ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಕಳೆಯದಿರಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವಯೋಮಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಮಿತಿ ಹಾಕಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ನೀವೂ ಮುಗ್ಧರಾಗಿ ಆಟ ಪಾಠ ಹರಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಮನೋಲ್ಲಾಸ ಉಂಟಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯೊಂದಿಗೆ ಆಯುಷ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆಂಬುದು ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಂದ ರುಜುವಾತು ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಮನೆಯ ಪರಿಸರ ಒಗ್ಗದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಆ ಪರಿಸರ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸರಕಾರವೇ ಪ್ರಾಯೋಜಿಸಿದ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮದ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಹಾಯಾಗಿ ಇರಬಹುದು. ●

ಯಾವ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಏನೇನಿದೆ

ಎಲ್ಲರು ಹೇಳುವಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಐದು ಪ್ರಕಾರದ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಟಮಿನ್ ಲಭಿಸುತ್ತದೆಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೂ ಮೀರಿದ ಲಾಭವನ್ನು ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯಬಹುದೆಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಬಹುದೆನ್ನುತ್ತದೆ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ.

ವಿವಿಧ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಂಶಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇವೆ.

ಕಾಲಿಫ್ಲವರ್, ಕ್ಯಾಬೇಜ್	:	ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಸಯನೇಟ್ಸ್ ಕಾರ್ಸಿನೋಜೆನ್ಸನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
ಸೋಯಾಬಿನ್	:	ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಂಬಂಧಿತ ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರೋಧಿಸುತ್ತದೆ.
ಟಮೊಟಾ	:	ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರ ಮೂಲಕ ಟಮೊಟಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಗೋಧಿ, ಬೇಳೆಕಾಳು	:	ಹೃದಯ ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುತ್ತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣು	:	ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಎಂಜೈಮುಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಾರ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ	:	ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.
ದ್ರಾಕ್ಷಿ	:	ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬೆರ್ರಿ ಎಂಜೈಮನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸುತ್ತವೆ.
ಚಹಾ (ಹಾಲು ಇಲ್ಲದ)	:	ಸಮರ್ಥವಾದ ಈ ಯಾಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರದಂತೆ, ಹೃದಯದ ಕವಾಟುಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟುತಗಲದಂತೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ವಿಟ್ಯಾಮಿನ್ 'ಸಿ'

- ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ನೆಗಡಿ ಅಥವಾ ಶೀತಕ್ಕೆ ಮದ್ದೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಜಾಸ್ತಿ ಮದ್ದು ಮಾರಾಟವಾಗುವದು ಈ ರೋಗದ ಶಮನಕ್ಕೆಂದೇ! ಲಿನಸ್ ಪೌಲಿಂಗ ಎಂಬವರು ಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ. ಅವರು ವ್ಹಿಟ್ಯಾಮಿನ್ 'ಸಿ'ಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದವರು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದವರು. ಅವರಿಗೆ ವ್ಹಿಟ್ಯಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ಎಂದರೆ ದೊಡ್ಡ ಅಭಿಮಾನ. ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳು 'ಸಿ' ವ್ಹಿಟ್ಯಾಮಿನ್‌ನಿಂದ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆಂದು ಅವರು ನಂಬಿದ್ದರು. ವಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ವ್ಹಿಟ್ಯಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ನೆಗಡಿಯನ್ನು ಹಾಗು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುತ್ತದೆಂದು ಅವರು ಸಾರಿದರು. ಅವರ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಉಳಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಂದಿಗೂ ನೆಗಡಿ ಹಾಗು ವ್ಹಿಟ್ಯಾಮಿನ್'ಸಿ' ಮೇಲಿನ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಮುಂದುವರಿದಿವೆ.

ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾಡಿಸನ್ ವಾರಲ್ಲಿಯ ವಿಸ್‌ಕೋನ್‌ಸಿನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಡಾ। ಎಲ್ಲಿಯೆಚ್ ಡಿಕ್ ಅನ್ನುವವರು ಶ್ರೇಷ್ಠರು. ಅವರು ಒಂದು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರ ಗುಂಪು ಆರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಗುಂಪನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸಿದರು. ಒಂದು ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ವ್ಹಿಟ್ಯಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ದಿನಕ್ಕೆ ೨೦೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂದಷ್ಟು ಕೊಟ್ಟರು. ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಔಷಧಿ ರಹಿತ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಒಂದು ವಾರವಾದ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ನೆಗಡಿಯ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಸುಮಾರು ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನೆಗಡಿ ಬಂದಿತು. ಎಲ್ಲರೂ ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಬಳಲಿದರು. ಆದರೆ ವ್ಹಿಟ್ಯಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ಸೇವಿಸಿದ ಗುಂಪಿನ ಜನರಿಗೆಲ್ಲ ನೆಗಡಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಬಹಳ ಮಂದ ವಾಗಿದ್ದು ಅವರು ನೆಗಡಿಯ ಹಿಡಿತದಿಂದ ಬೇಗನೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಿದರು. ವ್ಹಿಟ್ಯಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ಸೇವಿಸದೇ ಇದ್ದ ಜನರಿಗೆ ನೆಗಡಿಯ ವಿಷಪರಿಣಾಮ ಉಗ್ರವಾಗಿದ್ದವು. ಆ ಜನರೆಲ್ಲ ನೆಗಡಿಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲಿದರು. ಸಾಮಾನ್ಯಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮುಟ್ಟಲು ಅವರಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ದಿನಗಳು ಬೇಕಾದವು.

ಕಾರಣ ಡಾಯಡಿಕ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ದಂತೆ ವ್ಹಿಟ್ಯಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ನೆಗಡಿಯ ತೀವ್ರತೆ ಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗು ಬಳಲಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನಾಲು ವ್ಹಿಟ್ಯಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ಸೇವಿಸುವವರು ನೆಗಡಿಗೆ ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ವ್ಹಿಟ್ಯಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೂ ಸಂಶೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ವ್ಹಿಟ್ಯಾಮಿನ್‌ಸಿ ನೇರವಾಗಿ ನೆಗಡಿಯ ರೋಗಾಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ದಾಳಿಯನ್ನೂ ನಡೆಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವ್ಹಿಟ್ಯಾಮಿನ್ 'ಸಿ' ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಹಾಲ್ರಸ ಕಣಗಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಬೇಗನೇ ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ.

ವ್ಹಿಟ್ಯಾಮಿನ್ ಸಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಜಾತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿಯ ಉಪಟಳ ಕಡಿಮೆ.

ನೆಗಡಿ ಯಾಕೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ನೆಗಡಿಗೆ ಹಲವಾರು ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಇದನ್ನು 'ಶೀತ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು. ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವನ್ನು ''ಕಾಮನ್ ಕೋಲ್ಡ'' ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ಮೊದಮೊದಲು ನೆಗಡಿಯ ಕಾರಣ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಇಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ಕಂಡಿದೆ. ನೆಗಡಿ ಒಂದು ರೋಗ. ಇದು ಬರಲು ಕೆಲವು ರೋಗಾಣಿಗಳಿವೆ. ಇವು ವೈರಸ್ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿವೆ.

ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೀನಾಗ, ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ, ಕೇಕರಿಸಿದಾಗ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ರೋಗಿಯ ಮೂಗಿನಿಂದ, ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಲಕ್ಷ ಲಕ್ಷ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಇವು ಹವೆಯಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಯ ಜೊಲ್ಲು ಸಹ ನೆಗಡಿಯ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು

ನೆಗಡಿಗೆ ಹಲವಾರು ಹೆಸರು ಗಳಿವೆ. ಇದನ್ನು ಶೀತ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ''ಕಾಮನ್ ಕೋಲ್ಡ್'' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ನೆಗಡಿ ಒಂದು ರೋಗವೆಂದು ' ಹೇಳುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಬರಲು ಕೆಲವು ರೋಗಾಣು ಗಳೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಅವು ವೈರಸ್ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದೆ.

ಬಟ್ಟಲು, ಗ್ಲಾಸು, ಕಪ್ಪು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರಲೂ ಸಾಕು. ಅನೇಕ ಸಲ ಬಟ್ಟೆ ಬರೆಗಳ ಮೇಲೂ ಇವು ಕುಳಿತಿರುತ್ತವೆ.

ಬೇರೆಯವರ ದೇಹ ಸೇರಲು ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸದಾ ಹವಣಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ಶ್ವಾಸದೊಡನೆ ದೇಹ ಸೇರುವವು. ಕಶ್ಮಲಗೊಂಡ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಮೂಲಕ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರುವವು. ಕಶ್ಮಲಗೊಂಡ ವಸ್ತ್ರ, ಬಟ್ಟೆ, ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮೂಗನ್ನು ವರೆಸಿದರೆ ಸಾಕು ರೋಗಾಣು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ.

ಲೋಳ್ಪರೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಪಾವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅವು ಜೀವಕಣಗಳ ಭಿತ್ತಿಯನ್ನು ಸೀಳಿ ಜೀವಕಣಗಳ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಿ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ಸಲ ಅವು ಜೀವಕಣ ಸೇರಿದರೆ ಸಾಕು ಇಡೀ (ಜೀವಕಣವನ್ನು) ತಮ್ಮ ಆಧೀನದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತಮಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಜೀವಕಣದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುತ್ತವೆ.

ಈ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರ ಹಾಕಬೇಕಾದರೆ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕನಿಷ್ಠ ಏಳು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹೋರಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ತೊಡಕುಗಳು ತಲೆಎತ್ತಿದರೆ ನೆಗಡಿ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೇ ಪೀಡಿಸುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಆದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಧೂಳು ಸೇರಿದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿ ದಣಿದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ವ್ಯಾಕುಲಗೊಂಡಾಗ ನೆಗಡಿಯ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುವವು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕತೆ ಮಂಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಧೂಳು, ದಣಿವು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕಾರಣವೇ ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಜನ ''ನೀರು ಬದಲಾದರೆ ನೆಗಡಿ ಬರುತ್ತದೆ'' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು.

ನೆಗಡಿ ಆದಾಗ ಎಂಥ ಆಹಾರ ಒಳ್ಳೆಯದು?

ನೆಗಡಿಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಹಲವಾರು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂಜೆ ಮಲಗುವಾಗ ಮಂಡಕ್ಕಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಪುಟಾಣಿ (ಹುರಿಗಡಲೆ) ತಿನ್ನುವುದು ಹಾಗು ವಿವಿಧ ಖಾಡೆಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು. ಮಂಡಕ್ಕಿ ಹಾಗು ಹುರಿಗಡಲೆಗಳ ಪಾತ್ರವೇನು? ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವು ಯಾವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೂ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಖಾಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ, ತುಳಸಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸು, ದಾಲಚಿನ್ನಿ, ಅರಿಷಿಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಖಾಡೆಗಳನ್ನು ಕುಡಿದಾಗ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ಎಷ್ಟೋ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ನಿಜ.

ಇದು ಹೇಗೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಕೇಳಬಹುದು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಖಾಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳು ಮೂಗಿನ ಲೋಳ್ಪರೆಯಲ್ಲಿ ಜಿನುಗುವ ಲೋಳೆ ನೀರಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆಗ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸರಸರನೆ ಮೂಗಿನಿಂದ ಹರಿದು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವವು. ❐

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಭವಿಷ್ಯ ಹೇಳುವ 'ಪಿ೨೭' ಪ್ರೊಟೀನ್

ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ದ ಮೆಮೊರಿಯಲ್ ಸ್ಲೋನ್ ಕೆಟ್ಟಿಂಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೇಂದ್ರದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಂದು ಹೊಸ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಹೆಸರೇ 'ಪಿ೨೭'. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ಹೊಸ ಅಲೆಯನ್ನೇ ಎಬ್ಬಿಸಿದೆ. ಹೊಸ ಆಶೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಗಳು ಬಲು ವಿಚಿತ್ರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ವಿಷಯವೇ. ಕೆಲರೋಗಿಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆ ಇದ್ದರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಹಾಯಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಬಹಳ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ ಹಾಗು ಬೇಗನೆ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲಿನ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಏನೇ ಮದ್ದು ಕೊಡಿರಿ, ಎಂಥದೇ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿರಿ, ಯಾವುದೇ ತೊಡಕು ಇಲ್ಲದೇ ಬದುಕುವರು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣಹೊಂದಿರಬಹುದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ತೊಂದರೆ. ಇದು ಯಾಕೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಪಿ೨೭ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪಿ೨೭ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಆ ರೋಗಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆ. ಯಾವ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪಿ೨೭ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೊ ಆ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆ ಜೋರಿನಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹತ್ತಾರು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿ ರೋಗಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ದುಃಖದ ಮಡುವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ ಪಿ೨೭ ಪ್ರೊಟೀನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ಬೇರೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಗಡ್ಡೆಗೆ ಪಿ೨೭ ಪ್ರೊಟೀನು 'ಬ್ರೆಕ್' ಇದ್ದಂತೆ. ಅದು ಇದ್ದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ಓಟವನ್ನು ತಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಬ್ರೆಕ್ ಇಲ್ಲದ ವಾಹನ. ಬೇಗನೇ ಅಪಘಾತ ಜರುಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದು ಹೋಗಿ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಪಿ೨೭ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕೆಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ತಿಂದು ಹಾಕುತ್ತವಂತೆ.

ಪಿ೨೭ ಪ್ರೊಟೀನ್ ತಿಂದು ಹಾಕುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆ ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

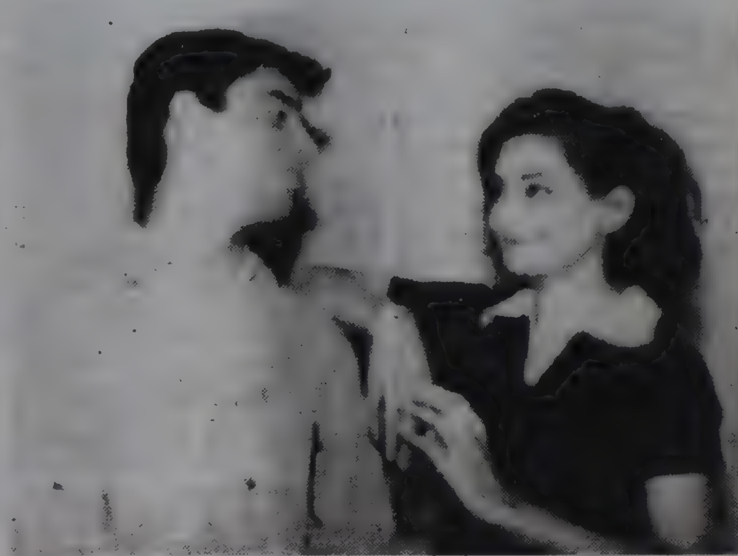
ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪಿ೨೭ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಪೇಟೆಗೆ ಬರಲಿವೆ. ❐

ಮನುಷ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳು-೨

ಡಾ। ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

'ಗೆಳೆತನವೇ ಮುದ್ದು.....'

ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಮಾನತೆ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಇರುವುದು ನಿಜವೇ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಗೆಳೆಯರ ಡುವೆ ಮಾತ್ರ. ''ಗುಹ್ಯಂ ನಿಗೂಹತಿ, ಗುಣಾನ್ ಪ್ರಕಟೀಕರೋತಿ'' ಎಂದು ಸುಭಾಷಿತ ಒಳ್ಳೆಯ ಗೆಳೆಯನ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅವನು ಗೆಳೆಯನ ಗುಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತಾನೆ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸುತ್ತಾನಂತೆ. ಗೆಳೆಯ ಕನಸು ತೋರಬಲ್ಲ ನನಸಾಗಿಸಬಲ್ಲ. ಕಷ್ಟಗಳ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. ಸುಖದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗ ಬಲ್ಲ..... ಉತ್ತಮ ಗೆಳೆಯರು ಇರುವವರು ನಿಜಕ್ಕೂ ಪುಣ್ಯವಂತರು !



ಮನುಷ್ಯ ಮನುಷ್ಯರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದು ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಬದುಕು ವೇಗವಾಗಿರುವಂತೆ, ಶಾಲಾ ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ, ಅತಿ ಬೇಗ ಮದುವೆ, ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲೇ ವಿಚ್ಛೇದನ, ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಒಲವು ತೋರಲಾಗದಂತಹ ದೈನಂದಿನ ಕ್ರಮ-ಕೆಲಸಗಳು, ತಾಯಿಯ ಸೆರಗು ಹಿಡಿದೇ ಸುತ್ತದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ಮಾನಸಿಕ ಬಿರುಕುಗಳು, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕದ್ರವ್ಯ...... ಹೀಗೇ........

ನಂಬಿಕಸ್ತ ನೌಕರನಿಲ್ಲ, ಗುರುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ, ಶಿಷ್ಯಂದಿರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯಿಲ್ಲ, ನಾಯಕರನ್ನು ನಂಬುವಂತಿಲ್ಲ, ಸನ್ಯಾಸಿಗಳೂ ಕಪಟವೇಷಧಾರಿಗಳಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಮೊದಲಿನದೇ ಒಲವು ಮತ್ತು ಬಲ-ಎರಡನ್ನೂ ಕಾಣಬಹುದು, ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಈ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಇಂದಿಗೂ ಚ್ಯುತಿಬಂದಿಲ್ಲ. ಅದೆಂದರೆ ಗೆಳೆತನ.

ಬಹುಶಃ ಮುಂದೆಯೂ ಇದಕ್ಕಿರುವ ಬೆಲೆ ಎಂದಿಗೂ ಇಳಿಯಲಾರದೇನೋ. ಆದರೆ ಏಕೆ? ಉತ್ತರ ಸರಳವಾಗಿದೆ.

ಗೆಳೆಯರು ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕನಸುಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬದುಕನ್ನು ಅರಿಯಲು, ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯಲು, ಮುಂದೆಬರಲು ಜೊತೆಗೆ ಕಷ್ಟ-ಸುಖಗಳನ್ನು ಮಾತುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಾದರೂ ಮುಂದೆಬರುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗದ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಗೆಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರೂ ಇದನ್ನು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಗೆಳೆಯರ ಮುಂದೆ ಕಷ್ಟ-ಸುಖ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿರೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಎಷ್ಟೋ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಕುಲಗಳಿಗೆ ಗೆಳೆಯರೇ ಮದ್ದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬದುಕೆಂಬ 'ಅರ್ಥ' ತುಂಬಿದ ಕೊಠಡಿಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಅವರು ಕೀಲಿ ಕೈಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇದೇ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ-ಗೆಳೆಯರು ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಇಂದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ.

ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರು ೭,೦೦೦ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯಿಸಿ ಹೇಳಿರುವ ಪ್ರಕಾರ ಉತ್ತಮ ಗೆಳೆಯರನ್ನು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಉಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಅತಿಕಡಿಮೆ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕಿರುತ್ತಾನೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಗೆಳೆಯರು : ತಜ್ಞರೇ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಹಿಂದುಳಿದ ದೇಶ, ಸಮುದಾಯದ ಜನರು, ತಮ್ಮ ನಡುವೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಂಪರ್ಕ, ಗೆಳೆತನ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶ, ನಾಗರಿಕತೆಯ ಜನರಿಗಿಂತ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಅವರಲ್ಲಿನ 'ಒತ್ತಡ'ಗಳ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದಲೂ ದೂರವಿದ್ದಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಸಲಹೆ, ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ನಡುವೆ ನಡೆದ ಮಾಹಿತಿ ವಿನಿಮಯಯದಿಂದಲೂ ಇತರರು ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ಮನುಷ್ಯ ವರ್ತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು

ಗೆಳೆತನದ ಗುಟ್ಟು

ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಕೇವಲ ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಾಗಿ ಬರೆದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಂದ, ಮುದುಕರವರೆಗೆ ಗೆಳೆತನದ ಅರಿವು ಮೂಡಬೇಕಾದ್ದು ಅಗತ್ಯ. ಗೆಳೆತನದ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಒಂದು ವಿಚಾರದ ಅರಿವಾಯಿತು. ಇದು ಬಹಳ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.

'ಈರ್ಷ್ಯೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರೆಂದರೆ ಹೆಂಗಸು' ಎಂಬ ನುಡಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಅಧ್ಯಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿರುವುದು, ಉಲ್ಲೇಖನೀಯ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ''ಗಂಡಸರಿಗೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಗಂಡಸೇ ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳೆಯನಾಗಿರುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ, ಬಹುತೇಕ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಹೆಂಗಸರೇ ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳತಿಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಗಂಡು ಮಗು ೭-೮ ವರ್ಷದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಹುಡುಗನನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ, ''ನನ್ನಿಂದ ಅವನನ್ನು ಹೊಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?'' ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ''ನನ್ನ ಕಾರು/ಕೆಲಸ/ಸಂಬಳ ಅವನದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚೇ ?'' ಎಂದು ಪುರುಷ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾನಂತೆ!

ಮನಸ್ಸಿನ ದುಃಖವನ್ನೆಲ್ಲ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಗಂಡಸಿನ ಮುಂದೆ ನನ್ನ ಪುರುಷತ್ವಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಬಂದಂತೆ ಎಂದು ಒಬ್ಬ ಗಂಡಸು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾನಂತೆ. ಗಂಡಸರು ಗಂಡಸರ ಜೊತೆಯೇ ಇರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳೆಂದರೆ, ಆಟವಾಡಲು, ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವಿಸಲು, ಅಥವಾ ಗಂಡಸರ ಹಾಸ್ಟೆಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ..... ಹೀಗೆ.

ಆದರೆ, ಈ ಗೆಳೆತನ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ, ಈ ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರದ ಗೆಳೆತನವನ್ನು 'ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲ ಗೆಳೆತನವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು' ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಆಯ್ಕೆ, ಕೇಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣ, ಸಹನೆ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಅಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ.

ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಗೆಳೆಯ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ 'ಫ್ರೀ ಫ್ಯಾಟ್ಟಿ ಆ್ಯಸಿಡ್ಸ್' ಗಳಿರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರವರು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಗೆಳೆತನ ನೀಡುವ 'ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮಾಧುರ್ಯ. ಗೆಳೆತನ ಕೆಲವು ಭಾವೋತ್ಕರ್ಷಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ.

''......ಗೆಳೆತನವೇ ಮದ್ದು'' ಎನ್ನಲು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮತ್ತೇನು ಬೇಕು.

ಗೆಳೆತನ ಸೋಲಲು ಕಾರಣ?

ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಗೆಳೆತನವನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ನಮಗೆ ಅದು ಬೇಕಿರಬಹುದು, ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಿಗದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಸರಿಯಾದ ಆಯ್ಕೆ ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹುದು. ನಮಗೆ ಬೇಕಿದ್ದರೂ, ಕೆಲವರು ಕೊಡಲು ನಿರಾಕರಿಸಬಹುದು.

'ಗೆಳೆತನವೇ ಮದ್ದು' ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಚೀಟಿ ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟರೂ, ಆ ಮದ್ದು ನಮಗೆ ಸಿಗದಿರಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವಂತದ್ದಲ್ಲ. ಸದಾ ವರ್ಗವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಪತ್ರ ಬರೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗದಿದ್ದರೆ, ದೂರವಾಣಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ವಿಳಾಸ ಕಳೆದುಹೋದರೆ, ವೃತ್ತಿ ಬದಲಾದರೆ, ಅದು ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗಿಗಳ ನಡುವಿನದಾದಾಗ, ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಮದುವೆಯಾದರೆ,........ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಇರುವ ಗೆಳೆತನವೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕಡಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ, ಗೆಳೆತನಕ್ಕಿಂದು ಅಪಾರ ಬೇಡಿಕೆಯಿದೆ. ಲೇಖನಿ ಮಿತ್ರರ ಕಾಲಂಗಳು, ಗ್ರೀಟಿಂಗ್ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳು, ಪೆಪ್ಸಿ-ಕೋಲಾಗಳು, ಗೆಳೆಯ/ತಿಯರೇ ಸೇರುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಇವೆಲ್ಲ ಇಂದು ಅತಿಯಾಗಿ ಯಶಸ್ವಿ ಅನ್ನಿಸಲು ಕಾರಣ, ಗೆಳೆತನದ ಬಯಕೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನಮ್ಮ ಕಡೆಯಿಂದಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಪಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ತುಂಬಾ ಇದೆ.

ಬಂಗಾರದ ಗೆಳೆತನಕ್ಕೆ ನಿಯಮಗಳು

ನಮ್ಮ ಬದಲಾಗಿರುವ ಬದುಕಿನ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಇಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಗೆಳೆತನಗಳು ಆಡಂಬರದ, ಕೆಲವೇ ದಿನದ 'ಆಗುಹೋಗುಗಳಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ

ಜೇನು – ವಿಷ

ಗೆಳೆತನದ ಜೇನು, ವಿಷವಾಗಿ ನಂಬಿಕೆ ಹೋಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿವೆ.

೧. ನೀವು ನಂಬಿದ ಗೆಳೆಯ ನಿಮ್ಮ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ವಿಳಾಸವಿಲ್ಲದಂತೆ ನಾಪತ್ತೆಯಾದರೆ....
೨. ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೊಂಡರೆ.....
೩. ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಚೂರಿ ಹಾಕಿ-ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯ ಹಾಳುಮಾಡಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೆ.....

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತು ಪುನರಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿ.

೧. ಆತನನ್ನು ಯಾವ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಗೆಳೆಯನೆಂದುಕೊಂಡಿರಿ? ಅವನಿಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಆ ಯೋಗ್ಯತೆಯಿತ್ತೆ?
೨. ನೀವು ಅವನಲ್ಲಿ ತೋರಿದ ಆಪ್ತತೆ ಏಕಮುಖವಾಗಿತ್ತೆ?
೩. ಆತ ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದನೇ?
೪. ನೀವು ಗೆಳೆತನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಟೀಕೆಗಳನ್ನು ಆತ 'ಅವಮಾನ' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ತನ್ನ ರೀತಿ-ನೀತಿಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿದನೇ?

ಕಾರಣ ಏನೇ ಆದರೂ ಆತ ಯೋಗ್ಯನಲ್ಲವೆಂದೇ ಅರ್ಥ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇಡೀ ಗೆಳೆತನದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ದೂಷಿಸುವುದು, ಕಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬಹುಶಃ ಮೂರ್ಖತನವಾಗುತ್ತದೆ. ಬದಲು ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಪುನರ್ ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ.

ಗೆಳೆಯನಾಗಿರಲು ಅಗತ್ಯಗಳೇನು? ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದೇವೆ.

'ಸುಲಭವಲ್ಲ' : ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಗೆಳೆಯನಾಗಿರುವುದು ತುಂಬ ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವೇನಲ್ಲ. ಗೆಳೆಯನೊಬ್ಬ ಸದಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧನಿರಬೇಕು. ಗೆಳೆತನದ ಕೆಲವು ಕರ್ತವ್ಯ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿವೆ.

ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ತನ್ನ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು, ನೈತಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಬೆಂಬಲ ನೀಡಲು ಗೆಳೆತನದ ಕಷ್ಟದ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸಲು, ಅಪರಾಧಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದಿರಲು ಅವನು ಸದಾ ಸಿದ್ಧನಿರಬೇಕು.

ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗೆಳೆತನದ ಬಲ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ.

ಮದುವೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗದಿರಲಿ : ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರ, ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತ/ತೆಯರನ್ನು ದೂರವಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸಘಾತುಕತನ. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತದಂತಹ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸತಿ-ಪತಿಯರು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಶಂಕಿಸುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆಗಿದೆ.

ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಿಲ್ಲದಾಗ್ಯೂ ಇಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಬಹುದು. ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಗೆಳೆಯರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೋಯಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ.

ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಕಾರಣಗಳು ಬೇಡ : ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೂತರೆ ಗೆಳೆತನ ಸಾಧಿಸದು. ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಮೈಲಿ ನಡೆವಾಗಲಾದರೂ, ನಿಮ್ಮಂತದೇ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ಮಾತಾಡಿಸಿ, ವಂದಿಸಿ, ಪರಿಚಯ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇದ್ದರೆ, ಗೆಳೆತನ ಅರಳುತ್ತದೆ.

ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ, ಎಂದೂ ಗೆಳೆತನವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಗೌರವ, ಸೌಜನ್ಯಯುತ ನಡವಳಿಕೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರು, ವರ್ತನೆ, ಒಂದೆರಡು ಪ್ರಶಂಸೆಯ ನುಡಿಮುತ್ತುಗಳಿಂದ ಗೆಳೆತನ ಆರಂಭಿಸುವುದು, ಸುಲಭಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಸೂಕ್ತ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು ದಾರಿಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.

ನೀವು ಉತ್ತಮ ಗೆಳೆಯರಾಗಬಲ್ಲಿರಾ?

ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ, ನಿರ್ಧರಿಸಿ.

೧. ನೀವು ಹೇಳಿದಂತೆ, ಗೆಳೆಯನಿಗಾಗಿ ಮಾತನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದೀರಾ?

೨. ಬೇರೆಯವರು ಹೇಳುವ ಕತೆಗಳ ಮೇಲೆ, ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತೀರಾ?

೩. ಅವರಲ್ಲೇನು ದುರ್ಗುಣವಿದೆಯೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಹೇಳಬಲ್ಲಿರಾ?

೪. ನಿಮಗೇ 'ಎಲ್ಲ ಗಮನ' ಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದೆಯೇ?

೫. ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಸಾಲ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೇಳುತ್ತೀರಾ?

೬. ಗೆಳೆಯನಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಧಾವಿಸಬಲ್ಲಿರಾ?

೭. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಇದೆಯೇ?

೮. ಬೇರೆಯವರ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬಾಯ್ಬಿಟ್ಟು ಹೇಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇದೆಯೇ?

೯. ಗುಟ್ಟನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಬಲ್ಲಿರಾ?

೧೦. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಇಲ್ಲವಂತೆ. ಹೌದೇ?

ಉತ್ತರ: ಮೊದಲೈದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ 'ಇಲ್ಲ', ಕೊನೆಯ ಐದಕ್ಕೆ 'ಹೌದು' ಎಂದಾದರೆ)

ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ : ೯-೧೦ ಸರಿಯುತ್ತರ : ನಿಮಗೆ ಗೆಳೆಯರಿದ್ದಾರೆ, ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಗೆಳೆಯರಾಗಬಲ್ಲಿರಿ.

೭-೧೦ ಸರಿಯುತ್ತರ : ನಿಮಗೆ ಗೆಳೆಯರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮದೇ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಹತ್ತಿರದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚು ಗೆಳೆತನ ಬೆಳೆಸಿ.

೪-೬ ಸರಿಯುತ್ತರ : ಗೆಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಆದರೆ ಸೋಲುತ್ತಿದ್ದೀರಿ.
ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆತನದ ಕಲೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹಿರಿಯರೆಂದೋ, ಕಿರಿಯರೆಂದೋ, ನಿಮ್ಮ ಜಾತಿಯವನಲ್ಲವೆಂದೋ, ಹಲವರನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವ ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಗೆಳೆಯರ ದೊಡ್ಡ ಜಾಲವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಕಲೆ.

ಅದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಪ್ರಯೋಜನ ಖಂಡಿತಾ ಇದೆ.

ಸೂಕ್ತ ಆಯ್ಕೆ : ನೀವು ಟೆನ್ನಿಸ್ ಆಡಲು ಹೋದಾಗಲೋ, ಬೀರ್ ಕುಡಿಯಲು ಹೋದಾಗಲೋ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ, ನಿಮ್ಮಂತೆ ಅಭಿರುಚಿಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಜೊತೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಗೆಳೆತನವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಅದಷ್ಟೇ ಗೆಳೆತನಕ್ಕೆ ಟೀಕಿಸುವ ಸರ್ವಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಅಲ್ಲ.

ಆ ಗೆಳೆಯ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರದವನಾಗಬೇಕು. ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವ ಜೊತೆಗಾರನಾಗುವಂತವನಾಗಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತವನಾಗಿರಬಾರದು. ನಿಮಗೆ ಒಳಿತನ್ನು ಬಯಸುವವ ಮಾತ್ರ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಿತ್ರನೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ.

ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ತಾಳಕ್ಕೆ ಕುಣಿವವನೂ ನಿಮ್ಮ ಸೂಕ್ತ ಗೆಳೆಯನಾಗಲಾರ ನೆನಪಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿ, ಅವಮಾನವಾಗದಂತೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವವ ಆಪ್ತಮಿತ್ರನೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಬಿಟ್ಟರೂ, ಹಾಗೆಂದು ಅನಿಸಿದರೂ, ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಮರೆತು- ನಿಮ್ಮ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಒಂದಾಗಬಲ್ಲವ ಕೂಡ ಗೆಳೆಯನೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರು ಸಕಲಗುಣ ಸಂಪನ್ನರಾಗಿರಬೇಕೆಂದೇ ಬಯಸುತ್ತಿರಬೇಡಿ. ನೀವೂ ಹಾಗಿದ್ದೀರಾ, ಯೋಚಿಸಿ. ಆತನನ್ನು ಆತನಿರುವಂತೆಯೇ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ಪ್ರೀತಿಸಿ, ಸಂಭಾಳಿಸಬಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯ ನೀವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆ ಶಕ್ತಿ ನಿಮಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಆಪ್ತತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ದಡಾರ

'ದಡಾರ' ಎಂಬುದು ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲು ಒಂದೊಂದು ರೀತಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಭಾಗದವರು 'ಗೊಬ್ಬರ' ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದೂ, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಹಾಗೂ ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ 'ಗೋರ' ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಇದನ್ನು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಮೀಸಲ್ಸ್ (MEASLES) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

◆ ಡಾ| ಕೆ.ಎನ್. ಪ್ರಸಾದ್

ಮುರಳಿ ಮೂರು ವರ್ಷದ ಹುಡುಗ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅಂಗನವಾಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ ಬಂದು ಮೈಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಹಾಗೂ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಗಂಧೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು. ಆದರೆ ಹುಡುಗ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಮಂದ ಬುದ್ಧಿಯವನಂತಾದ. ಹಗಲಿನಲ್ಲೇ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂರ್ಛೆರೋಗದ ರೀತಿ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಸೆಳೆತ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಮಗುವಿಗೆ 'ಅಮ್ಮಾ' ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ತೋರಿಸಬಾರದೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದ ಅವನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯು ಯಾವುದೋ ಮನೆಯ ಮದ್ದು ಮಾಡಿಸಿದರು. ಮೂರ್ಛೆರೋಗ ಬರುವುದು ನಿಂತಿತಾದರೂ ಮಗುವು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಸದಾ ಆಟವಾಡಿಕೊಂಡು ನಗುತ್ತಾ, ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಿದ್ದ ಹುಡುಗ ಮಂದ ಬುದ್ಧಿಯವನಾಗಿ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕೂರುತ್ತಿದ್ದ. ಕ್ರಮೇಣ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆಂದು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿದ ತಂದೆ - ತಾಯಿಯು, ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ಹುಡುಗನನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರು. ವೈದ್ಯರು ಪೋಷಕರನ್ನು ದೂಷಿಸುತ್ತಾ ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂದುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಮತ್ತು ಬಹುಶಃ ಹೀಗೆಯೇ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯದ ಹುಡುಗನಾಗಿ ಉಳಿಯಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಈ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ದಡಾರ (MEASLES) ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಪೋಷಕರು ಬಹಳ ನೊಂದುಕೊಂಡರು.

'ದಡಾರ' ಎಂದರೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಗಂಧೆ (ದದ್ದರ) ಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ 'ಅಮ್ಮಾ' ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ದಡಾರ ಕಾಯಿಲೆಯು ಬರಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವಂತಹ ಅನ್ಯಾಯವನ್ನು, ಕೊಳಕನ್ನು ಹಾಗೂ ಹರಕೆಯನ್ನೂ ತೀರಿಸದೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ದೇವರು ಅಥವಾ ದೇವಿ ತೋರಿಸುವ ಒಂದು ರೂಪ ಎಂದು ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನ ಜನರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ದಡಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಜಾಸ್ತಿ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ದಡಾರವು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಖಾಯಂ ಆಗಿ ಉಳಿಯ ಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳೆಂದರೆ ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆ, ಕುರುಡುತನ, ಮೂರ್ಛೆರೋಗ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ, ಕಿವುಡುತನ ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ದಡಾರ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಸಮಸ್ಯೆ ! : ಹೌದು ದಡಾರ ರೋಗವು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಎಂದೂ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈಗಲೂ ಪ್ರಪಂಚದ ಹಲವಾರು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ದಡಾರ ರೋಗವು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದು, ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಹಾಗೂ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ದಡಾರ ರೋಗದಿಂದ ನರಳಿದ ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಹಲವು ರೀತಿಯ ತೊಡಕುಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಆಯಾ ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಒತ್ತಡ ತರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೂ ದಡಾರ ರೋಗವು ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದೇ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಿ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಶೇ. ೪೦ ರಿಂದ ೫೦ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ದಡಾರ ರೋಗದಿಂದ ನರಳಿದ ನಂತರ ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆ, ಅತಿನೀರ ಬೇಧಿ, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಇಂದಿಗೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ.

ವೈರಸ್ : ದಡಾರ ರೋಗವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಾಗಿ ಹರಡಲು ವೈರಸ್‌ಗಳೇ ಕಾರಣ. ದಡಾರ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ''ರೂಬಿಯೋಲಾ'' (Rubeola) ಎಂಬ ವೈರಸ್ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ಯಾರಾಮಿಕ್ಸೊ (Paramyxo) ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ವೈರಸ್. ಇವು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಉಸಿರಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಉಗುಳಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗವಾದರೂ, ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿತವಾದುದಲ್ಲ. ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಮಾನವ ದೇಹದ ಹೊರಗೆ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷವೂ ಜೀವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅತಿಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಜೀವಿಸಬಲ್ಲದು. ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಲೋಳ್ಪರೆ (Mucous Membrane) ಗಳಲ್ಲಿ ದ್ವಿಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಲೋಳ್ಪರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ದ್ವಿಗುಣತನ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಹಾಗೂ ಗಂಟಲಿನ ದ್ರವಗಳಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ಜಾಸ್ತಿಯಿದ್ದು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹರಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ವೈರಸ್‌ನ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶೇಷ ಗುಣವೆಂದರೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಮೊದಲೇ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ದ್ರವಗಳ ಮೂಲಕ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹರಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳ ರೋಗದ ಮುಕ್ತಾಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎಂದರೆ ೭ ಅಥವಾ ೧೦ನೆಯ ದಿನದ ನಂತರ ರೋಗಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗದ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ರೋಗದ ಸಾಗಿಕ (Carrier) ನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ವೈರಸ್ ರೋಗಾಣುಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಹರಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ದಡಾರ ರೋಗವು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ದಡಾರ ಯಾರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ದಡಾರ ರೋಗವು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಐರೋಪ್ಯ

ಹಾಗೂ ಅಮೆರಿಕನ್ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಯುವಕರಲ್ಲೂ ದಡಾರ ರೋಗವು ಕಂಡು ಬರುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ೨ ರಿಂದ ೩ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ದಡಾರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾವು ನೋವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ದಡಾರ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯು ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಹಾಗೂ ರೋಗಲಕ್ಷಣದ ತೀವ್ರತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಹಲವಾರು ತೊಡಕುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡು ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ರೋಗ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು ರೋಗದಿಂದ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ.

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗದ ತೊಡಕುಗಳಿಂದ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಹರಡುವಿಕೆ: ದಡಾರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಯು ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ನಾಲ್ಕುದಿನದ ಮೊದಲಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಐದು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ದಡಾರ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹರಡಬಲ್ಲ. ರೋಗಿಯ ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು: ದಡಾರ ರೋಗಾಣುಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರವನ್ನು ಸೇರಿದ ನಂತರ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಧಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗಾಣುಗಳು ಶರೀರವನ್ನು ಸೇರಿದ ಸಮಯದಿಂದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಕಾಲವನ್ನು ಕುಮುಲಿಕೆ ಅವಧಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕುಮುಲಿಕೆ ಅವಧಿಯು ೧೦ ರಿಂದ೧೪ ದಿವಸಗಳಾಗಬಹುದು. ರೋಗಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಮೂರು ಹಂತವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

೧) ದದ್ದೇಳಿಸಿಕದ ಮೊದಲ ಹಂತ : ಈ ಹಂತವು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ದದ್ದು (ದದ್ದರ) ಏಳುವ ೨ ಅಥವಾ ೩ ದಿನದ ಮೊದಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ವಿಪರೀತ ಜ್ವರವಿದ್ದು, ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಠದ ಸ್ವಭಾವ, ಕಣ್ಣುಕೆಂಪಗೆ ಆಗುವುದು, ಮೂಗಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ದ್ರವ ಬರುವುದು, ಗಂಟಲು ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ೪೮ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಬಾಯಿಯ ಒಳದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಜಿ ತುದಿಯ ಗಾತ್ರದ ನೀಲಿ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣ ಮಿಶ್ರಿತ ಹಲವಾರು ದದ್ದುಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ೨೪ ರಿಂದ ೪೮ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಕಾಪ್‌ಲಿಕ್ (Koplik Spot) ಕಲೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೂ ಇದು ದಡಾರ ರೋಗ ಬಂದಿರುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಹ್ನೆ.

೨) ದದ್ದೇಳುವ ಹಂತ : ಕಾಪ್‌ಲಿಕ್ ಕಲೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ದದ್ದರು ಏಳಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಕಿವಿಯ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾರನೆಯ ದಿನವೇ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ನಂತರ ಮುಖದಲ್ಲಿ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಬೆನ್ನಿನ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ದದ್ದರವು ಶರೀರದ ಪೂರ್ತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸುಮಾರು ೫ ರಿಂದ ೬ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದದ್ದರವು ಕಂದು ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಕಂದು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಮೈಗಿಂತ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಮಿಲಿಮೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ದಪ್ಪಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನೀರು, ಕೀವು ತುಂಬಿದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ದದ್ದೇಳುವದು ದಡಾರ ಕಾಯಿಲೆಯ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣ ಹಾಗೂ ರೀತಿ. ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ದದ್ದೇಳಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲೂ ಈ ರೀತಿಯ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ದದ್ದೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ದದ್ದೇಳಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗು ವುದೋ ಅದೇ ರೀತಿ ದದ್ದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ದದ್ದು ಕಾಣಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಬಹಳ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮಾಯದೆ ಇರಬಹುದು.

೩) ತೊಡಕುಗಳ ಹಂತ: ಶೇ. ೯೦ರಿಂದ ೯೫ ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ದಡಾರದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದ ಮಕ್ಕಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ತೊಡಕುಗಳಿಂದ ನರಳಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಂಟಾಗ ಬಹುದಾದ ತೊಡಕುಗಳೆಂದರೆ ಮಿದುಳುಜ್ವರ, ಮೂರ್ಛೆರೋಗ, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ, ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣತೆ, ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿ, ನಿರ್ಜಲತೆ, ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ತೀವ್ರತೆ, ಗಂಟಲಿನ ಸೋಂಕು, ಕಿವಿ ಸೋರುವಿಕೆ, ಚರ್ಮ ಸೋಂಕು ರೋಗ, ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ನ ತೀವ್ರ ಕೊರತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ, ಮೆದುಳಿನ ಸವೆತ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕೆಲವು ತೊಡಕುಗಳಿಂದ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು. ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ, ಮಿದುಳು ಜ್ವರ, ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿ, ತೀವ್ರತೆಯ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯು ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡದೆ, ಇನ್ನಿತರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳು ಬಲಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾ : ಕ್ಷಯರೋಗ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ದಡಾರ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಆದರೂ ದಡಾರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿ ಆಹಾರ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಶುಚಿತ್ವ ಇತ್ಯಾದಿ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಕೆಲವು ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜೀವಿರೋಧಕ (Antibiotic) ಔಷಧವನ್ನು ರೋಗದ ತೊಡಕುಗಳಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನೀಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ: ದಡಾರವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮಗುವಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ದಡಾರ (MEASLES) ವೆಂಬ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕೈತೋಳು ಅಥವಾ ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಈ ಲಸಿಕೆಯು ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ದಡಾರದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು ಎಂ.ಎಂ.ಆರ್ (M.M.R.) ಎಂಬ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ೧೫ ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಲಸಿಕೆಯು ದಡಾರ, ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರ ಮತ್ತು ಮಂಗಬಾವು (MEASLES, GERMAN MEASLES, MUMPS) ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಎರಡೂ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಈ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ನಂತರ ಗಂಭೀರತೆಯ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದಡಾರ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಡಿ. ದಡಾರವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು, ಈಗ ದಡಾರವನ್ನು ವಿಶ್ವದಿಂದಲೇ ಹೊರದೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿದೆ. ಪೋಲಿಯೊ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ವಿಶ್ವದಿಂದ ಹೊರದೂಡಿದ ನಂತರ ದಡಾರ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೀವದಾನ ಮಾಡಿ ಸಾವಿಗೆ ತಳ್ಳಬೇಡಿ...

ಡಾ। ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

ರಕ್ತದಾನಿಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎಲಿಸಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಅವರ ರಕ್ತ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ವಿನಾಯ್ತಿಯ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಎತ್ತಬಾರದು. ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯೆಂದರೆ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳಿರದವರ ರಕ್ತ ಅಥವಾ ರಕ್ತಘಟಕಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜೀವದಾನ ನೀಡಿ ಸಾವಿಗೆ ಸಂಚಕಾರ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತ ಜೀವ ದ್ರವ್ಯ. ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ಅಪಾಯದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿದ್ದವರಿಗೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವಾಗ ರಕ್ತಪೂರಣ (Blood transfusion) ಅವಶ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಜೀವದಾನ ಮಾಡಿದಂತಾಗುವುದು. ಈ ತಂತ್ರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ದಿನಗಳೆದಂತೆ ಅಪರಿಮಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿತು, ಮಹತ್ವ ಪಡೆಯಿತು. ಪ್ರಾರಂಭದ ಕೆಲದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲದವರೆಗೆ ಇಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅದು ಕೆಡದಂತೆ ಇಡುವ ಉಪಾಯಗಳು ಲಭ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಮುಂದೆ ಶೀತಾಗಾರಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಇಟ್ಟರೆ ಅದು ಬೇಗನೆ ಕೆಡದು ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ತಿಳಿಯಿತು. ರಕ್ತವನ್ನು ಅನೇಕ ತಾಸುಗಳವರೆಗೆ ಇಟ್ಟಾಗ ಗೋಲಕಗಳಿಗೆ ಆಹಾರಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಗ್ಲೂಕೋಜ ಸಕ್ಕರೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕೆಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಅದರಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ಅನೇಕ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕೆಡದಂತೆ ಇಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ರಕ್ತ ಶೇಖರಣೆ ಹಾಗೂ ಅದು ಕೆಡದಂತೆ ಇಡುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ 'ಬ್ಲಡ್ ಬ್ಯಾಂಕ್' ಅಥವಾ 'ರಕ್ತಭಂಡಾರ' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

ರಕ್ತಭಂಡಾರದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಹಲವಾರು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವಗಳೆಂದರೆ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಲು ಯೋಗ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಆರಿಸುವುದು. ದಾನಿಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು. ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೆಡದಂತೆ ಇಡುವುದು. ರಕ್ತ ಬೇಕಾದಾಗ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ರಕ್ತದಾನಿಗಳನ್ನು ರಕ್ತಭಂಡಾರದ ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ದಾನಿಯ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ತೂಕ ದಾಖಲಿಸುವರು. ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಗಣಜಲಿ, ಮಂಗನಬಾವು ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವರೋ ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವರು. ಮನುಕುಲದ ಮಾರಕ ರೋಗವಾದ ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ಸಿಲುಕಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸುವರು. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೀರ್ಘಾವಧಿ ರೋಗಗಳಾದ ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಮಲೇರಿಯಾ, ಸೋಂಕು ಕಾಮಾಲೆ, ಬ್ರುಸೆಲ್ಲೋಸಿಸ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ದಾನಿಯು ಬಳಲುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದಾನಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ದಾನಿಯ ರಕ್ತ ಗುಂಪು ಮತ್ತು ರಕ್ತಗೋತ್ರ ನಿಖರ ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸುವುದೆಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯೇ ಆಗುವುದು.

ರಕ್ತದಾನಿಯ ಅರ್ಹತೆಗಳು :

ಹದಿನೆಂಟು ವಯಸ್ಸಿನ ಒಳಗಿನ ಮತ್ತು ಅರವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಾಗಿರಬಾರದು. ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡಾ ೧೨ ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬಾರದು. ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ನಾಡಿಬಡಿತ (Abnormal Pulse) ಹೊಂದಿರುವವರು ರಕ್ತದಾನಿಯಾಗುವ ಅರ್ಹತೆ ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ದಾನಿಯ ನಾಡಿ ಬಡಿತವು ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೯೦ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇರಬಾರದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದವರು (ವಿಕುಂಚನ ಒತ್ತಡ ೯೦ ಮಿ.ಮಿ. ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು) ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಅಂಥವರಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳು, ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ರಕ್ತದಾನಿಯಾಗಲು ಯೋಗ್ಯರಲ್ಲ. ರಕ್ತದಾನದಿಂದ ಪ್ರಸಾರವಾಗಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಅಂದರೆ ಏಡ್ಸ್, ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಮಲೇರಿಯಾ, ಸೋಂಕು ಯಕೃತ್ ಉರಿತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ರಕ್ತದಾನಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ರಕ್ತದಾನಿಯಾಗಲು ಇವೆಲ್ಲ ಅರ್ಹತೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಚೌಕಸಿ ಮಾಡಿ ತೀರ್ಮಾನಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ 'ರಕ್ತದಾನದಿಂದ ರಕ್ತ ಪಡೆದವನಿಗೆ ಜೀವದಾನವಾಗಬೇಕೇ ವಿನಃ ಸಾವಿನ ಬೀಜ ಬಿತ್ತಬಾರದು' ಎಂಬುದು.

ಎಷ್ಟು ರಕ್ತ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ?

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೫ ಲೀಟರ್ ರಕ್ತ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಒಂದು ಸಲ ಕೇವಲ ೩೦೦ ಮಿ.ಲೀ. ರಕ್ತವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಇದು ಒಟ್ಟು ರಕ್ತದ ಶೇಕಡಾ ೬ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ೩೦೦ ಮಿ.ಲೀ. ರಕ್ತವನ್ನು ಒಂದು ಯುನಿಟ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ರಕ್ತವು ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುನರುತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರಲ್ಲಿನ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅಂಶಗಳು ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತ ಶೇಖರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಿದಾಗ, ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗದ ಈ ರಕ್ತ ಚಲನೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಮತ್ತಷ್ಟು ರಕ್ತ ಯಕೃತ್‌ದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದು. ಆ ಕಾರಣ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ನಮಗೆ ರಕ್ತ ನಷ್ಟವಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಷ್ಟೇ ! ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಒಂದೊಂದು ಯುನಿಟ್ ರಕ್ತವನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

ರಕ್ತ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ದಾನಿಯಿಂದ ಪಡೆದ ರಕ್ತವನ್ನು 'ACD' ದ್ರಾವಣವಿರುವ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವರು. 'ACD'ಯು ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿರುವ ರಸಾಯನಗಳ ಹೆಸರಿನ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ರೂಪವಾಗಿದೆ. A ಅಕ್ಷರವು ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು, C ಅಕ್ಷರವು ಸಿಟ್ರೇಟ್ ಲವಣವನ್ನು ಹಾಗೂ D ಅಕ್ಷರವು ಗ್ಲೂಕೋಜ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಸಾಯನವೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆಂದು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ದ್ರಾವಣಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದಾದ ಹಳದಿ ವರ್ಣವನ್ನು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಿಟ್ರೇಟ್ ಲವಣವು ಉತ್ತಮ ಕರಣೆ ರೋಧಕವಾಗಿದೆ. ಗ್ಲೂಕೋಜ ಸಕ್ಕರೆಯು ರಕ್ತಗೋಲಕಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಆಹಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರು ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲಿಲ ಕರಗಿಸಿ ACD ದ್ರಾವಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ರಕ್ತ ಗುಂಪುಗಳು :

ರಕ್ತದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದವರಿಗೆ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ರಕ್ತಕೊಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ತೊಡಕು ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುವವು. ಮೊದಮೊದಲು ಇಂಥ ಅವಘಡಗಳು ಆದದ್ದನ್ನು ರಕ್ತಪೂರಣೆಯ ಇತಿಹಾಸದ ಪುಟಗಳನ್ನು ತಿರುವಿದಾಗ ನೋಡಬಹುದು. ಜರ್ಮನಿಯ ಲ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಟೇನರ್ ಎಂಬಾತ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ರಕ್ತ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿ ಅವನ್ನು A, B, AB ಮತ್ತು O ರಕ್ತ ಗುಂಪುಗಳೆಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಿದನು. O ಗುಂಪಿನ ರಕ್ತದವರು ಇತರ ಯಾವುದೇ ಗುಂಪಿನ (O ಗುಂಪು ಸೇರಿದಂತೆ) ವರಿಗೆ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ 'O' ಗುಂಪಿನ ರಕ್ತ ಹೊಂದಿರುವವರನ್ನು 'ಯೂನಿವರ್ಸಲ್ ಡೋನರ್ಸ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ರೀತಿ AB ರಕ್ತದ ಗುಂಪನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಇತರ ಯಾವುದೇ ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿನಿಂದ ರಕ್ತವನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಇವರನ್ನು 'ಯೂನಿವರ್ಸಲ್ ರಿಸಿಪಿಯಂಟ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. A ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿನವರು A ಗುಂಪಿನ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಥವಾ AB ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. A ಗುಂಪಿನವರಿಂದ ಮತ್ತು O ಗುಂಪಿನವರಿಂದ ರಕ್ತ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಹೀಗೆಯೇ B ಗುಂಪಿನವರು B ಮತ್ತು AB ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. B ಮತ್ತು O ಗುಂಪಿನವರಿಂದ ರಕ್ತ ಪಡೆಯಬಹುದು. AB ಗುಂಪಿನವರು AB ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಇವರು AB ಮತ್ತು O ಗುಂಪಿನವರಿಂದ ರಕ್ತ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಏಡ್ಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬೇಕೋ... ಬೇಡವೋ...:

''ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಬಾಹುಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿತನಾಗಿದ್ದೇನೆಂದು ಬಲ್ಲವನಾಗಿ, ಗೋಳಿನ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲನೂಕುವುದಕ್ಕಿಂತ, ನಾನು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೇ ಸಾಯುವುದು ಸಾವಿರಪಾಲು ಮೇಲು...'' ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಅವಕಾಶೀಯ ಸೋಂಕಿನ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕು ಸುಸ್ತಾದ ರೋಗಿಗೆ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರು ಏಡ್ಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿದಾಗ ಸಿಕ್ಕ ಉತ್ತರ.

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆಗಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ - ೧೯೮೦ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ 'ಬೈಪಾಸ್ ಸರ್ಜರಿ' ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಗಾಗಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಉದ್ದೇಶ - ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಏಡ್ಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ಬಂಧು, ಭಗಿನಿಯರಿಗೆ, ದಂತ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶುಶ್ರೂಷಣೆ ಮಾಡುವ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಬಿಚ್ಚು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೇಳಿ, ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುವುದು...

ಇವೆರಡೂ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಉತ್ತರ ದಕ್ಷಿಣ ಧ್ರುವಗಳ ತುದಿಗಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಏಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದ ಸಾವಿರಾರು ಭಾರತೀಯರಿದ್ದಾರೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಈ ಭಯಾನಕ ಮರಣಾಂತಿಕ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ತಯ್ಯಾರಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ, ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳೇನು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಿರುವುದನ್ನೇ ಅವರು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವರು. ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಡ ಹೇರಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ, ಬಿಟ್ಟರೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಧೋಗತಿ.

ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು :

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕಾರಕ ವೈರಸ್ ಹರಡುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ, ಸಹಕಾರ ನೀಡುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತು ಹಚ್ಚುವುದು ಇಂದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕಲೆ ಹಾಕಿದ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿ, ದೊರೆತ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಜನಾರೋಗ್ಯ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿತಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೂಕ್ತ ಸಮರ್ಪಕ ಸಮಯೋಚಿತ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಈ ರೋಗವನ್ನು ಬಗ್ಗು ಬಡಿಯುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಪಾಯದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಮುದಾಯದ ರಕ್ಷಣೆಯ ಸುತ್ತ ಈ ಕಾರ್ಯಕಲಾಪಗಳು ಗಸ್ತು ಹೊಡೆಯುವಂತಿರಬೇಕು. ಅವು ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹ ಪೀಡಿತವಾಗಿರದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲಿರಬೇಕು.

ಇಂದು ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿ ವೇಶ್ಯೆಯರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಕೆಂಪು ದೀಪದಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಸಬು ಮಾಡುವವರತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಜಾಲದ ಹೊರಗಿದ್ದು ಈ ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುವವರನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರು ಮೈಮಾರುವುದನ್ನು ಉದ್ದಿಮೆಯೆಂದೇ ಭಾವಿಸಿ ವೃತ್ತಿಗಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಯಾರ ಕಣ್ಣೂ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಲಾರಿ ಚಾಲಕರು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆಯ

'ಚಲಿಸುವ ಘಟಕ' (Mobile Units) ಗಳಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವರು. ಕರೆವೆಣ್ಣು (Call Girls), ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರಿಗಳು, ಖೋಜಾಗಳು, ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳು, ಹಿಜಡಾಗಳು ನಿಗಾವಣೆಯಿಂದ ನುಣುಚಿಕೊಂಡಿರುವರು. ಹೀಗಾಗಿ ಈಗಿನ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿ, ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಅಪೂರ್ಣವಾಗಿವೆ.

ಈಗಾಗಲೇ ಕಳೆದ ಕಾಲ, ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ ಹಣ, ಬಳಸಿಕೊಂಡ ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಿಂದ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರುವುದು ಸತ್ಯ. ಇದು ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸಮ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ 'ಲೈಂಗಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಕ್ಲಿನಿಕ್'ಗಳಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳ ರಸಿಕೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡುವುದು. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞರು, ಮೈಕ್ರೋಬಯಾಲಾಜಿಸ್ಟರು, ಇಮ್ಯುನೋಲಾಜಿಸ್ಟರು ಸಹಕರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾದವರನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಮುಂಬೈ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನೈಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಕೊಂಡ ರಸಿಕಾ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ನಂಬಲಾರದಷ್ಟು ತಾರತಮ್ಯಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಜನ ಸಮುದಾಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರಣ ಯೋಜನೆ ನಿರ್ಮಿಸುವ ನಮ್ಮ ನಾಯಕರು ತಕ್ಷಣ ಈ ಲೋಪದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ನಂಬಲರ್ಹವಾಗುವ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಪರೀಕ್ಷಾ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ತುರ್ತಾಗಿ ರೂಪಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಜನರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ, ಬೇಡವೋ ಎಂಬ ಸಂದಿಗ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಜನರು ಗಿರಕಿ ಹೊಡೆಯಬಹುದು.

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗವು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಸರಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವವರು ಎಂದೂ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಬಾರದು. ಅಂತವರ ರಕ್ತವನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ಪಡೆಯುವುದು ನಿಷಿದ್ಧ. ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಏಡ್ಸ್ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಈ ಸೋಂಕನ್ನು ಈ ರೋಗಿಯು ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತ ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ಪ್ರಸಂಗ ಬರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದಲೇ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅವರೂ ಏಡ್ಸ್‌ದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದವರಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ರಕ್ತ ಕೊಡಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುವ ಸಂಬಂಧಿಗಳು ಅದೆಷ್ಟು ಹತ್ತಿರದವರಾದರೂ ಅವರು 'ನಿಮ್ಮ ಆಜನ್ಮ ಶತ್ರು'ಗಳೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ರಕ್ತ ಕೊಡಲು ಹೆದರಿ ಅದನ್ನು ವೃತ್ತಿಪರ ದಾನಿಗಳಿಂದ ಖರೀದಿಸಿ ತರುವ ನಿಮ್ಮ ನೆಂಟರು ನಿಮಗೆ ಕೊಡುವ ಕಾಣಿಕೆ - ಏಡ್ಸ್ ಅಧಿಕೃತ ಲೈಸೆನ್ಸ್ ಇಲ್ಲದ ರಕ್ತಭಂಡಾರಗಳಿಂದ ಎಂದೂ ರಕ್ತ ಪಡೆಯಬೇಡಿ. ಸರಕಾರ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ದಿಟ್ಟಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ.

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಧ್ಯ ಲಭ್ಯವಿರುವ 'ಎಲಿಸಾ ಕಿಟ್'ಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಿಥ್ಯ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು, ಕೆಲವೊಂದು ಮಿಥ್ಯ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಿಶ್ಚಿತ ರೋಗಿಗಳು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲದೇ ಇದ್ದವರು ರೋಗಿಗಳೆಂದು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತೀರ್ಮಾನಿತರಾಗುವುದರಿಂದ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಮಾನಸಿಕ ತುಮುಲ, ಭಯ, ಭೀತಿ, ವೇದನೆಗಳ ನರಕಯಾತನೆಯಲ್ಲಿ ನರಳಬೇಕಾಗುವುದು. ವೆಸ್ಟರ್ನ್ ಬ್ಲಾಟ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಅತ್ಯಂತ ದುಬಾರಿ. ಭಾರತದಂತಹ ಬಡರಾಷ್ಟ್ರ ಈ ಹಣಕಾಸಿನ ಭಾರವನ್ನು ಭರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಕಾರಣ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನ, ಸರಳ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯೊಂದನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ಅಂದಾಗ ಈಗ ತಲೆದೋರಿರುವ ಸಂದಿಗ್ಧತೆಗಳಿಗೆ ಅಂತಿಮ ತೆರೆ ಬೀಳಬಹುದು!! ●

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಮದ್ದು

ಡಾ. ಸ.ಜ.ನಾ.

ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೌಲ್ಬರ್ ಔಷಧ ಕಂಪನಿ ಒಂದಿದೆ. ಅದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒಂದು ಹೊಸ ಔಷಧವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ. ಈ ಔಷಧಿಯ ಹೆಸರು 'ಬೆಕ್ಸಾರ್' ಎಂದು ಇದನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣಪಡಿಸಲು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಬಳಸಲ್ಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲ ಮದ್ದುಗಳಿಗಿಂತ ಇದು ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಈ ಮದ್ದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಲ್ಲದ ಜೀವಕೋಶಗಳೆರಡರ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದೆ, ಕೇವಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಕುಳಿತು ಕೇವಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಣಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಉಳಿದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳದೇ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಇದೊಂದು ಬಹು ಮಹತ್ವದ ಸಾಧನೆ.

ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಬಳಸಿದ ಮದ್ದುಗಳು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಜೀವಕೋಶಗಳ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿದ್ದವು. ಆಗ ರಕ್ತಕೊರೆ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ಪಾಚಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಉಡುಗಿ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತಿತ್ತು. ತಲೆಯಲ್ಲಿಯ ಕೂದಲು ಉದುರಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದವು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಕ್ತಿ ಉಡುಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗವು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಂದು ಬದಿಯಿಂದ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಿಂದ ಔಷಧ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಂಡುತ್ತಿತ್ತು.

ರೋಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದುವುದು ಔಷಧದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ತೀವ್ರತೆಯಿಂದಲೋ ತಿಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೊರಬಂದ 'ಬೆಕ್ಸಾರ್' ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಲ್ಲದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲದೇ ಬಿಟ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಉಳಿದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸಾಂಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ ಮಾದರಿ ಔಷಧವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.. ಬಹುಬೇಗನೇ ಇದು ಪೇಟೆಗೆ ಬರುವುದು. ❑

ಭಯಾನಕ ಕಾಯಿಲೆ

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್

ಡಾ। ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು

'ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ' ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಜಾಂಡೀಸ್. ಈ ಸೋಂಕು ಏಯ್ಡ್ಸ್‌ನಷ್ಟೇ ಕ್ಷಿಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತಿದೆ. ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಏಯ್ಡ್ಸ್‌ನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಈಗ ಏಯ್ಡ್ಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಪೈಪೋಟಿಗಿಳಿದು ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಭದ್ರಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸಮಾಧಾನಕರವಾದ ಸಂಗತಿ. ಇದರ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದು ನಾವೆಲ್ಲಾ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಭೀತಿಯ ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿರುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಮಾನವನಿಗೆ ಏಯ್ಡ್ಸ್‌ನಷ್ಟೇ ಭಯಾನಕವಾದ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ' ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

'ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ' ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಜಾಂಡೀಸ್. ಈ ಸೋಂಕು ಏಯ್ಡ್ಸ್‌ನಷ್ಟೇ ಕ್ಷಿಪ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತಿದೆ. ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಏಯ್ಡ್ಸ್‌ನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಈಗ ಏಯ್ಡ್ಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಪೈಪೋಟಿಗಿಳಿದು ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಭದ್ರಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸಮಾಧಾನಕರವಾದ ಸಂಗತಿ. ಇದರ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದು ನಾವೆಲ್ಲಾ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ವೈರಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.

ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಎರಡು ಬಿಲಿಯನ್ ಜನರು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಕನಿಷ್ಟ ಎರಡು ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರಾದರೂ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಭಾರತ ದೇಶ ಒಂದರಲ್ಲೇ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಒಂದು ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ಸಾವಿರದಷ್ಟು ಜನರು ರೋಗದಿಂದ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ದಾಖಲಿಸಲಾಗಿದೆ.

'ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ' ಎಂಬ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸೋಂಕಿನ ಮೂಲ ಮಾನವನೇ. ಮಾನವನ ಹೊರತು ಇನ್ನಾವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಗೋಚರಿಸಿಲ್ಲ. ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾದವರೆಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನನುಭವಿಸಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಕೆಲ ಮಹಾಶಯರು ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪೋಷಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ, ತಾವು ಮಾತ್ರ ರೋಗವನ್ನು ಅನುಭವಿಸದೆ, ಇತರರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹರಡುವ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇವರಿಗೆ ರೋಗವಾಹಕರೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ಅಂದಾಜಿನಂತೆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ೩.೨೫ ಮಿಲಿಯನ್ ರೋಗವಾಹಕರಿದ್ದಾರೆ. ಮುಂದಿನ ವರ್ಷದ ವೇಳೆಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ರೋಗವಾಹಕರ ಸಂಖ್ಯೆ ೪೦೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಮೀರಲಿದೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ.

ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಬೀಡುಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತ, ರಕ್ತರಸ, ವೀರ್ಯ ಹಾಗೂ ಯೋನಿರಸದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಷ್ಟು ವೈರಸ್‌ಗಳು ದಟ್ಟೈಸಿರುತ್ತವೆ. ಏಯ್ಡ್ಸ್ ವೈರಸ್‌ಗಳಂತೆಯೇ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಕೂಡ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ರೋಗಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ. ರೋಗ ಪೀಡಿತ ತಾಯಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೂ ರೋಗ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದಲೂ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಅಂಟುವುದುಂಟು.

ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರಿಗಳು, ವ್ಯಭಿಚಾರಿಗಳು, ಸಲಿಂಗಕಾಮಿಗಳು, ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡುವವರು, ರಕ್ತ ಸ್ವೀಕರಿಸುವವರು, ಮಾದಕ ಔಷಧಿ ಚಟದವರು ಈಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೆರೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

(೨೨ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

'ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ' ಲಸಿಕೆ

೧ನೇ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ .... ಇಚ್ಛಿತ ದಿನ

೨ನೇ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ .... ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅನಂತರ

೩ನೇ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ .... ಆರು ತಿಂಗಳ ಅನಂತರ

★ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ (೧೪ ವರ್ಷದೊಳಗಿನ) ೦.೫ ಮಿ.ಲೀ./ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ೧ ಮಿ.ಲೀ.

ಪ್ರತಿ ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಪಡೆವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತ

'ಗರ್ಭ ಕೊರಳು'

ವಜ್ರಾದಪಿ ಕಠೋರಾದಿ, ಮೃದೂನಾಂ....

ಡಾ| ಇಂದಿರಾ ಶ್ಯಾಂಪ್ರಸಾದ್

ಸ್ತ್ರೀ ಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಬಹು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನ. ಗರ್ಭಾಂಕುರದಿಂದ ಶಿಶುವಿನ ರಕ್ಷಣೆ, ಪೋಷಣೆಯ ಗುರುತ್ವದ ಹೊಣೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ್ದು. ಗರ್ಭಪೂರ್ಣ ಅವಧಿ ಆದ ಮೇಲೆ ಮಗುವಿಗೆ ಅಪಾಯವಾಗದಂತೆ ಹೊರ ದೂಡುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಕೌತುಕಮಯ. ಗರ್ಭಾಶಯದ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯೇ ಹಾಗೆ. ಒಮ್ಮೆ ಮಗುವನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಟೆ ಮಾಡಿದರೆ ದಿನ ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಶಿಶುವನ್ನು ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲನೆ ನಾಜೂಕಾಗಿ ಹೊರ ಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಹಸುಗೂಸಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಶ್ರಮವಾಗುವಂತೆ (ಆದರೂ ಆ ಪುಟ್ಟ ಪಾಪ ಅದಕ್ಕೇ ಜೋರಾಗಿ ಅತ್ತು ಬಿಡುತ್ತದೆ) ಈ ವೈರುಧ್ಯದ ಕಾರ್ಯ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ರಚನೆ ತಿಳಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳು. ಗರ್ಭಾಶಯ (Uterine cavity or Corpus) ಮತ್ತು ಗರ್ಭ ಕೊರಳು ಅಥವಾ ಗರ್ಭದ್ವಾರ (Uterine cervix).

ಗರ್ಭಾಶಯ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಂಸ್ರಖಂಡದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಅವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಪದರುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕಗೊಂಡಿವೆ. ನಡುವಿನ ಪದರೇ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದವಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಿಂದಾವೃತವಾದ ಪದರೆ. ನಿರ್ಣಾಯಕ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವುದೂ ಈ ಪದರ. ನಾನಾ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಸಾಗುವ ಬಲೆಯಂತೆ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡ ಮಾಂಸದ ಎಳೆಗಳು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶಾಂತವಾಗಿ ಮಿದುವಾಗಿದ್ದು, ಯಾವಾಗಾದರೊಮ್ಮೆ ಸಂಕುಚನ ಅಲೆ ಎಬ್ಬಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಸವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ಜೀವಕೋಟಿಗಳು ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲ 'ನೋವು' ಗಳಿಗಿಂತ ತೀವ್ರವಾಗಿ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ನೋವಿನಲ್ಲೂ ಹೂವಿನ ಮೂಟೆಯಂತಹ ಶಿಶುವು ಆರಾಮವಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನ ಅತೀ ಕಠಿನ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮುಗಿಸುತ್ತದೆ.



> ಬಂಜೆತನ ಹೆಣ್ಣಿಗೊಂದು ಶಾಪ. ಗರ್ಭ ಕೊರಳು ದೇಹದ ಪ್ರಜನನ ರಸದೂತಕಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಯಾವ ಚೋದನಿಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವಲ್ಲಿ ಚೋದನಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಹಾಗೂ progertogen ಗಳು ಮಾತ್ರ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸುಲಭವಾದುದು. ಹಳ್ಳಿಯ ಯಾವುದೇ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಾದರೂ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಬಹುದು. ಸರಿಸುಮಾರು ಮೇಲ್ಪದರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಾರಣ ಎಂದು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ ಆಯಿತೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಾಶಯದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗ ಮಾಂಸಖಂಡದಿಂದ ಆಗಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಕೊರಳಿನಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಎಳೆಗಳದ್ದೇ ಕಾರುಬಾರು. ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಣ್ಣು ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ, ಬೆಳೆಯುವ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಗರ್ಭಕೊರಳು, ಗರ್ಭಾಶಯ ಬೇರೆಯದೇ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಊತಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ (Morex muscular to --> more collagenous) ಯನ್ನು ೧೦ನೇ ವಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ವರೆಗೆ, ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಚಾಲನೆ ಬರುವುದು. ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ (Puberty growth spert) ಸುಮಾರು ಹದಿನೆಂಟನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. (ಅದಕ್ಕೇನೇ ೧೮ನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮೊದಲು ಮದುವೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುವ ಮೊದಲು ಗರ್ಭಿಣಿಯೂ ಆಗಬಾರದು. ಪ್ರಸೂತಿ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಬಹಳಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಈ ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನ ತಾಯ್ತನ ಕಾರಣ).

ಪೂರ್ಣ ಬೆಳೆದ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯ ೫೬ ಸೆ. ಮೀ.ದಷ್ಟು ಉದ್ದವಾಗಿಯೂ, ಗರ್ಭಕೊರಳು ೨.೫ ಸೆ.ಮೀ.ದಷ್ಟು ಉದ್ದವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಕೊರಳಿನ ಒಳ ಅವಕಾಶ ಲಾಳಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಲೋಳೆ ಪೊರೆಯಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿದೆ. ಮಡಿಕೆ ಮಡಿಕೆಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿದ ಪೊರೆಯ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಜಾಗಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಡ್ಡ ಕೊಯ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪೊರೆಯ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಮರದ ಕಾಂಡ,

ರೆಂಬೆ, ಕೊಂಬೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಈ ಲೋಳೆ ಪೊರೆಯಿಂದ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುಳ್ಳ ಕೆಲಸಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಮಡಿಕೆ ಮಡಿಕೆ ಜೋಡಣೆ ಅತಿಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಪುಟ್ಟ ಜಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಕಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ತಡೆಯಿಲ್ಲದೇ ಸಾಗುವ ಲೋಳೆ ರಸದ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅನುಕೂಲ. ಈ ರಸದ ರಸಸಾರ (p^H) ೭.೨ ಯಿಂದ ೭೦ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡುವ ಕಾರ್ಯ ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಡಿಕೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಿಗುವ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಅವಕಾಶಗಳು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ತಂಗುದಾಣವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಸಂಗ್ರಹವೂ ಆಗಿ ಅವುಗಳ ತತ್‌ಕ್ಷಣದ ಪೋಷಣೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಿಲನದ ನಂತರವೂ ೩೦-೩೬ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲವೂ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಸರಬರಾಜು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕಟ್ಟುವ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಗರ್ಭಕೊರಳಿನಿಂದ ಸೂಸುವ ಲೋಳೆರಸ ಋತುಚಕ್ರದ ಎಲ್ಲಾ ದಿನಗಲಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲ ಅರ್ಧಭಾಗದಲ್ಲಿ 'Estrogas' ಚೋದನಿಯ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚು. ಲೋಳೆರಸವು ತೆಳುವಾದ ದ್ರವವಾಗಿಯೂ, ದಾರದ ಎಳೆಯಂತೆ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಹಿಂಜುವ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ರಸವು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿರೋಧ ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಸಲೀಸಾಗಿ ಒಳನುಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ ಸುಮಾರು ಋತು ಮಧ್ಯಕಾಲ (ಅಂದರೆ ೨೮ನೇ ದಿನ ಋತು ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ೧೪ನೇ - ೧೫ನೇ ದಿನ) ಆದ ಮೇಲೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜವಿನ ಬದಲಾಗಿ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರೋನ್ ಬಳಸುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಲೋಳೆರಸವೂ ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ದಪ್ಪವಾಗಲೂ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆರಳುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಳೆದರೆ ಗೀರಿನಂತೆ ಎಳೆಯಾಗದೇ ಗುಪ್ಪೆಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದು ವೀರ್ಯಾಣು ಚಲನೆಯಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ ಹಲವಾರು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಋತು ಮಧ್ಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಸುಮಾರು ೩೬ ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಅಂಡಾಣು ವೀರ್ಯಾಣು ಮಿಲನ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಅಂಡಾಣುವಿನ ಜೀವಾವಧಿ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಗೆ ಈ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಹೊರೆ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಅನಗತ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೇಡವಾದ ಪ್ರವೇಶ (ಕರೆಯದೇ ಬರುವವರು...?) ತಡೆಗಟ್ಟುವ 'ಟೋಲ್‌ಗೇಟ್' ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ದ್ವಿತೀಯಾರ್ಧದ ಲೋಳೆರಸ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. 'ಮ್ಯೂಕಸ್ ಪ್ಲಸ್' ಯಾವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳಿಗೂ ಎಡೆಬಿಟ್ಟು ಕೊಡದಂತೆ ಕಾಯುತ್ತದೆ. ಬಸುರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾರಕವಾಗುವ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಕಟ್ಟಿಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೆ, ಶಿಥಿಲವಾಗುವ ಗರ್ಭದ ಲೋಳೆಪೊರೆಯನ್ನು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ progerterou ಚೋದನಿಯ ಸ್ರವಿಕೆ ಇರುವವರೆವಿಗೂ ಮಾತ್ರ.

ಬಂಜೆತನ :

ಬಂಜೆತನ ಹೆಣ್ಣಿಗೊಂದು ಶಾಪ. ಗರ್ಭಕೊರಳು ದೇಹದ ಪ್ರಜನನ ರಸದೂತಕಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಯಾವ ಚೋದನಿಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವಲ್ಲಿ ಚೋದನಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಹಾಗೂ progertogen ಗಳು ಮಾತ್ರ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸುಲಭವಾದುದು. ಹಳ್ಳಿಯ ಯಾವುದೇ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಾದರೂ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಬಹುದು. ಸರಿಸುಮಾರು ಮೇಲ್ಪದರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಾರಣ ಎಂದು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ ಆಯಿತೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆಯಾದರೂ ಲೋಳೆರಸವೇ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದುಂಟು. ಹೇಗೆಂದರೆ ಲೋಳೆರಸವು muoprotein ಎಂಬ ಪಿಷ್ಟ ಅಂಶಗಳಿಂದಾಗಿದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶವು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ASM - ಆಂಟಿ ಸ್ಪರ್ಮ್ ಆಂಟಿಬಾಡಿ ಈ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಒಂದೊಂದು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ತಲೆ - ಬಾಲಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳ ಶಕ್ತಿಯೂ ವ್ಯಯವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಅಂಡಾಣುಗಳ ತನಕ ತಲುಪಿದರೂ ಪ್ರವೇಶ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ರೇಡ್ರಾಣುಗಳು ಅಂಡಾಣುಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಗರ್ಭ ಫಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ನ್ಯೂನತೆಯೂ ಇಲ್ಲವಾದರೂ ಅವರಿಗೆ ಬಂಜೆತನ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಕಾಲದಲ್ಲಿ :

'ಕಪಿಮುಷ್ಠಿ' ಹಿಡಿತ ಅತ್ಯಂತ ಬಿಗಿಯಾದುದಂತೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಕೊರಳಿನ ಹಿಡಿತದ ಮುಂಧೆ ಅದು ಏನೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಪೂರ್ತಿ ೨೮೦ ದಿನಗಳ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪುಟ್ಟ ಪಾಪನಿಗೆ ಗರ್ಭಕೊರಳೇ ಆಧಾರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ 'ಗಿರಿಧಾರಿ'ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅವಳಿಯೋ, ತ್ರಿವಳಿಯೋ. ದಿನಪೂರ್ತಿ ಕಳೆದರೇನೆ ಗರ್ಭಕೊರಳು ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲನೆ ಬಾಯಿ ಬಿಡುವುದು ಮಗುಮಾಸು, ಮಗುವಿನ ಸುತ್ತಣ ನೀರು (ಜೀವಜಲ) ಎಲ್ಲ ಸೇರಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೪ ರಿಂದ ೫ ಕೆ.ಜಿ. ಗಳಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೧೨ ರಿಂದ ೧೫ Atmospheric pressure ಇರುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿಡಿ "ಇದು ಅನವರತ". ಈ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸತತ ೨೮೦ ದಿನಗಳೂ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗರ್ಭಕೊರಳು ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾಗಿ, ನಾಜೂಕಾಗಿ ಬಾಯಿ ಬಿಡುತ್ತಡೆ. ಹೇಗೆ?

ಗರ್ಭಕೋಶದ 'Corpus'ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಂಸಖಂಡದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದ ಸುಮಾರು೬೯ ಶೇಕಡ. ಗರ್ಭಕೊರಳಿನಲ್ಲಿ ಶೇ. ೨೯ರಿಂದ೬ ಮಾತ್ರ ಮಾಂಸಖಂಡವಿದೆ. ಮಿಕ್ಕದ್ದು 'collagen' ಎನ್ನುವ ನಾರಿನಂಶದಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನಾರಿನಂಶವು ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಗುಂಪುಗುಂಪಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ನಾರನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಗರ್ಭಕೊರಳಿನಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಬೇರೆ ಊತಕಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ನಾರನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ನಾರಿನಂಶದ ಉಪಾಪಚಯವು ಸಾಧಾರಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲು ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ನಾರುಗಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ತೋರುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತ್ವದ collagen ಗುಣವೇ ಕಪಿಮುಷ್ಠಿಯ ಗರ್ಭಕೊರಳಿನ ಹಿಡಿತದ ಬುನಾದಿ. ಪೂರ್ಣ ಗರ್ಭಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಹುವೇಗವಾಗಿ ಉಪಾಪಚಯ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ನಾರಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಬಲು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಯೂ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗಾಗಿಯೂ ಚೆದುರಿದ ಗುಂಪುಗಳಂತೆಯೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಹಿಡಿತ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

Preterm Labour : ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಉಪಾ

ಪಚಯ ಅನುಚಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ಪೂರ್ಣ ಅವಧಿ ಮುಗಿಸುವ ಮುನ್ನವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ನಾರಿನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುವಾಗ ಕಪಿಮುಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ೬ನೇ, ೭ನೇ, ೮ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಭರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ಅಪಕ್ವ ಶಿಶು ಹೊರದೂಡಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೊರಳಿಗೆ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತಡೆಯಬಹುದು. ಗರ್ಭವನ್ನು ನವಮಾಸಗಳ ವರೆಗೂ ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

Cervical Dystona : Preterm Labour ಸಮಸ್ಯೆಯ ಒಂದು ತುದಿಯಾದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ತುದಿ ex dystonia ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿ ಹೆರಿಗೆ ಬೇನೆ ಬಂದರೂ ಗರ್ಭಕೊರಳು ತೆರೆಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗು 'ಅಯೋನಿಜ'ವಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆಯ ಅಗತ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ದಶಕದಲ್ಲಿ ex dystonia ತಡೆಯಲು prostaglandins Hyaluronidasc ಗುಂಪಿನ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಕಿಣ್ವಗಳು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇವು ಹಟಮಾರಿಯಾದ ಗರ್ಭ ಕೊರಳನ್ನು ಮಣಿಸುತ್ತವೆಯಾದರೂ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಭಾಗ ಯಶಸ್ವಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ? ಹೆರಿಗೆ ಆಗುವಾಗ collagen ನಾರು ವಿರಳವಾಗಿ ಚೆದುರಿದ ಗುಂಪಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದ್ದು ದಿನ ತುಂಬಿರುವುದು ಮರೆತು ಹೋದಂತೆ ಗರ್ಭದ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿಗೆ, ತಾಯಿ ಇಲ್ಲದ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿನ, ತಾಯಿಯ ಸುಸ್ತು, ಮಗುವಿನ ಜೀವಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಿಬಿಡಬಹುದು. ಬೇರೆ ವಿಧಿಯೇ ಇಲ್ಲದೇ ಮಗುವನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಶರಣಾಗಬೇಕು.

ವಿಕಾಸ ಪಥದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜನನ ಕ್ರಿಯೆಯು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಗರ್ಭ ಕೊರಳಿನ ಕಾರ್ಯವ್ಯಾಪ್ತಿ ಹಿಗ್ಗುತ್ತಿರುವುದು ಗಮನಿಸುವ ವಿಷಯ.

ಬಹು ಕೆಲಸಗಾತಿ! ಆದರೆ ತರಲೆ!! ಅಂದಂತೆ ಪುಟ್ಟ ಗರ್ಭಕೊರಳೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕೈಕೊಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತದೆ! ಎಂತಹ ಸೋಜಿಗ!

ಭಯಾನಕ ಕಾಯಿಲೆ 'ಹೆಪಟೈಟಿಸ್'

(೧೯ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಆರೋಗ್ಯವಂತರಂತೆ ಕಾಣುವ ರೋಗ ವಾಹಕರು ರೋಗ ಹರಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಬಳಸಿದ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸದೆ ಇತರರಿಗೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ರೋಗ ಹರಡುವ ಸಂಭವ ಅತಿಹೆಚ್ಚು. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಸೂಜಿಗಳಿಂದ, ಹಲ್ಲು ಕೀಳುವ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ, ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ರೋಗ ಹರಡುವ ಭೀತಿಯುಂಟು. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ಕ್ಷೌರಿಕರ ಕತ್ತಿ, ಬ್ಲೇಡ್, ಅಚ್ಚೆ ಹಾಕುವ ಸೂಜಿ, ಮುಂಜಿ ಮಾಡುವ ಚಾಕು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಚುಚ್ಚಲು ಬಳಸುವ ಸೂಜಿ, ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಸೂಜಿ ಮುಂತಾದ ಹರಿತ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದಲೂ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕಿನ ರಕ್ತ ತಗುಲುವುದರಿಂದಲೂ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ರೋಗವು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ವೈರಸ್‌ಗಳು ದೇಹ ಸೇರಿದ ಐದಾರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಅನಂತರವೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವೈರಸ್‌ಗಳ ದಾಳಿಯಿಂದ ಯಕೃತ್ ಧ್ವಂಸವಾಗುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ, ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ದಟ್ಟ ಜಾಂಡೀಸ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳವರೆಗಾದರೂ ರೋಗಿಗೆ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ. ರೋಗಪೀಡಿತರಲ್ಲಿ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇಕಡ ಹದಿನೈದರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತರಷ್ಟು. ರೋಗಗುಣವಾದ ಅನಂತರವೂ ರೋಗಿಗೆ ಮೊದಲಿನ ತ್ರಾಣ ಬರಲು ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳೇ ಬೇಕು.

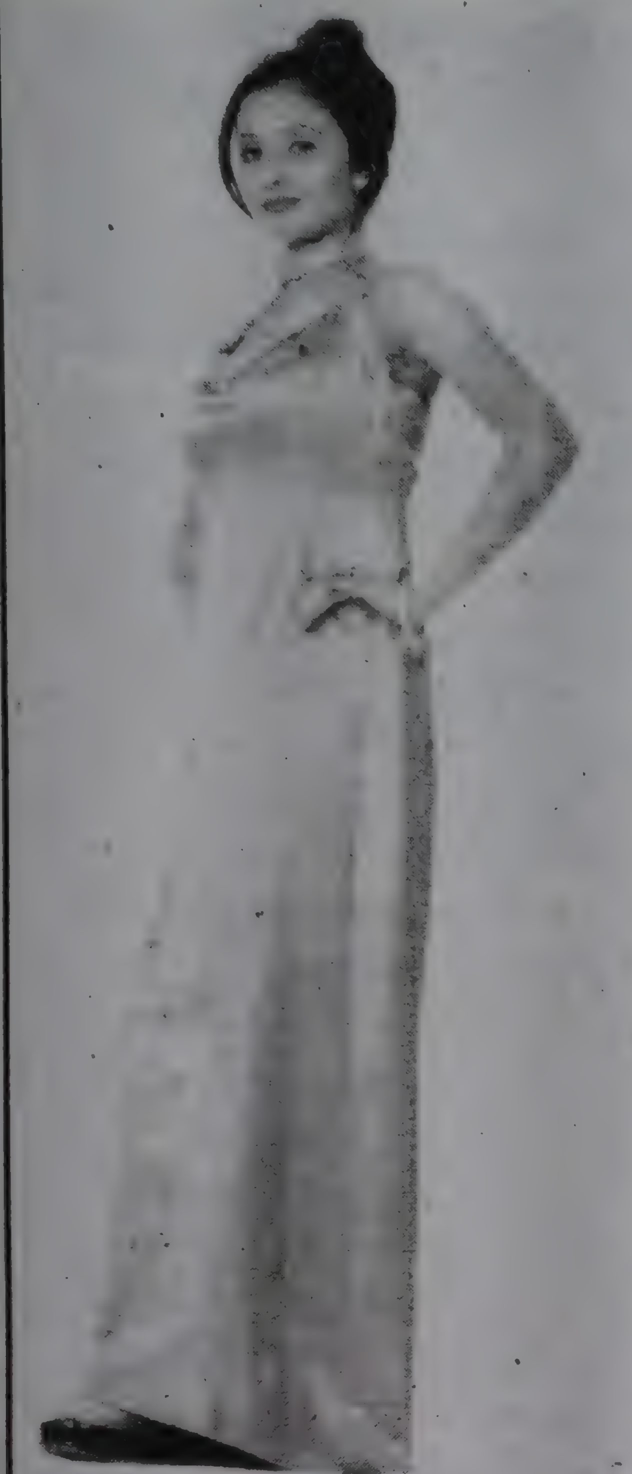
ರೋಗದಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾದವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೨೦ರಷ್ಟು ಜನರು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ರೋಗವಾಹಕರಾಗಿರಯೇ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಯಕೃತ್ ದೋಷದಿಂದ ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ತೊಂದರೆಯನ್ನನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಇತರೆಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯಂತೆ ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿದೆ. ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಆಕ್ರಮಿಸಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ರೋಗ ತಗುಲಿದ ಅನಂತರ ಪರಿತಪಿಸಿ ಫಲವಿಲ್ಲ. ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುವತ್ತ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಯುಕ್ತಮಾರ್ಗ. ಏಯ್ಡ್ಸ್ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬಳಸುವ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ, ಮಾದಕ ಔಷಧಿ ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಪಡೆವಾಗ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಹೊಸ ಸೂಜಿ ಬಳಸುವುದು, ಕ್ಷೌರಿಕರ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ನಾವೇ ನಮ್ಮ ಬ್ಲೇಡ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ರಹಿತವಾಗಿರಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ವಹಿಸುವುದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ 'ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ' ಎಂಬ ಭಯಂಕರ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಹರ್ಷದಾಯಕ ವಿದಾಯ ಕೋರಬಹುದು.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬಾರದಂತೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ ಲಸಿಕೆ ಈಗ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುವ ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯಾದರೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಕ್ಕಳ ವೈದ್ಯರು ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಈ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಿಸಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂರು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನಮ್ಮನ್ನು ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬಲ್ಲದು. ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಲಸಿಕೆಯ ಬೆಲೆ ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದ ಜನರಿಗೂ ಭಾರವಾಗುವಂತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸರಕಾರ ತನ್ನ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಸೇರ್ಪಡೆ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯೂ ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದೆ.

ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಣಿತ

ಚಕ್ರಪಾಣಿ ಎಂ.ವಿ.



ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಧಾನ್ಯವಾಗಿಸುವುದಾದರೆ ಸೌಂದರ್ಯವೆಂಬ ಮಾಪನ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿಯೇ ಇವೇ ಎಂದಾದರೆ ಸತ್ಯ ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ಸಂವೇದನೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೇಕು. ಅಷ್ಟೂ ಅಲ್ಲದೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಎಂಬುದು ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆಯೋ? ನೋಡುಗನ ಕಣ್ಣೊಳಗಿನ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಇನ್ನೂ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿಲ್ಲ. ತುಲನಾತ್ಮಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಅರಿತ ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಕ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸತತ ಶೋಧ ನಡೆಸಿದ್ದಾನೆ, ಹೋಲಿಕೆ, ಆದರ್ಶ ನಿಖರತೆ ಮುಂತಾದ ಅಂಶಗಳ ರೂಪಸಾನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಹುಡುಕಿದ್ದಾನೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಬಾಹ್ಯಕಷ್ಟೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಲದು. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನಸ್ಸಿದೆ ಎಂಬ ತತ್ವದಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಉಪಾಸಕನಿಗೆ ಗಣಿತ ಮಾರ್ಗವೊಂದು ಸಾಧನವಾದರೆ ಅವನ ಪ್ರಜ್ಞೆಗೆ ಮೆಚ್ಚಲೇಬೇಕು.

ದುಷ್ಯಂತ - ಶಕುಂತಲ
ಸಲೀಂ - ಅನಾರ್ಕಲಿ
ರೋಮಿಯೊ - ಜೂಲಿಯೆಟ್

ಪ್ರಪಂಚ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪ್ರೇಮಿಗಳಿವರು. ತಮ್ಮ ಪ್ರೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಥಾನವನ್ನೂ ಮಾನವನ್ನೂ ಬಲಿಗೊಟ್ಟವರು. ಇವರಲ್ಲಿ ದುಷ್ಯಂತನೂ ಸಲೀಮನೂ ರಾಜವಂಶದವರು, ರೋಮಿಯೊ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೀಮಂತ ಗಣ್ಯ ಮನೆತನಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವನು. ತಮ್ಮ ಪ್ರಿಯತಮೆ ಯರ ಕಡೆಗಣ್ಣ ನೋಟಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಿಂಹಾಸನವನ್ನೂ ತೃಣಪ್ರಾಯವಾಗಿ ಕಂಡವರು ಇವರು. ವಂಶದ ಗೌರವವನ್ನೂ ರಾಜ ಸಿಂಹಾಸನವನ್ನೂ ತಿರಸ್ಕರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಅದಾವ ಮೋಡಿಯಿತ್ತು ಆ ಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ? ಹೆತ್ತವರನ್ನಷ್ಟೇ ಏಕೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನೂ ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಪ್ರಿಯತಮೆಯರಿಗಾಗಿ ಕಾತರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಅದಾವ ಆಕರ್ಷಣೆಯಿತ್ತು ಆ ಗಂಡುಗಳಲ್ಲಿ? ಆ ತತ್ವವನ್ನು 'ಸೌಂದರ್ಯ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಮೊದಲ ನೋಟದಲ್ಲೇ ಪ್ರಣಯಾಂಕುರವಾಗುವಂತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸೆರೆಹಿಡಿದು ಪರವಶಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಿದೆ.

ಸೌಂದರ್ಯದ ಲಕ್ಷಣೀಕರಣ

ಹಾಗಾದರೆ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಲಕ್ಷಣೀಕರಿಸಬಹುದೆ? ಯಾವ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ ಅದು ಸೌಂದರ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ? ಆಕರ್ಷಕವೆನಿಸುತ್ತದೆ? ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕೊರತೆಯೆ ಕುರೂಪವೆನಿಸುತ್ತದೆ? ಎಂದು ನಿಯಮ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೊಂಚ ಚೋದ್ಯವೆನ್ನಿಸಿದರೂ ಪ್ರಸ್ತುತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮೀಮಾಂಸಕರನ್ನು ಕಾಡಿದೆ. ಇಂದಿಗೂ ಕಾಡುತ್ತಲೇ ಇದೆ.

"Beauty lies in the eyes of beholder" ಎಂಬ ಮಾತು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಹಾಗಿರಲಿ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಲಕ್ಷಣೀಕರಿಸಲು ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಕಾಲದಿಂದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಈ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಬದಲಾಗಿವೆ. ಮಧ್ಯಯುಗೀನ ಅರೇಬಿಯಾದಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಲಕ್ಷಣೀಕರಿಸಿದ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಿಸಿದೆ.

ಮಧ್ಯಯುಗೀನ ಅರೆಬಿಯಾದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೀಗೆ ಗುರುತಿಸುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಯಾವ ಹೆಣ್ಣಿನ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗಗಳು ಅಚ್ಚಕಪ್ಪಾಗಿಯೂ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗಗಳು ಅಚ್ಚ ಬೆಳ್ಳಗೂ ಇರುವವೊ ಆ ಹೆಣ್ಣು ಸೌಂದರ್ಯವತಿಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಸೌಂದರ್ಯವತಿಯಾದ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಗಿರಬೇಕಾದ **ನಾಲ್ಕು ಅಂಗಗಳು ಇವು :**

೧. ತಲೆಗೂದಲು, ೨. ಹುಬ್ಬು ೩. ಕಣ್ಣಿನ ಪಾಪೆ, ೪. ಮೊಲೆಯ ತೊಟ್ಟು

ಬೆಳ್ಳಗಿರಬೇಕಾದ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗಗಳೆಂದರೆ :

೧. ಕಣ್ಣಿನಗುಡ್ಡೆ, ೨. ಹಲ್ಲುಗಳು, ೩. ಕೈಯ ಉಗುರುಗಳು, ೪. ಕಾಲಿನ ಉಗುರುಗಳು

ಈ ರೀತಿಯ ಸೌಂದರ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಬೆಂಬಲ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋಗಬಹುದು ಆದರೆ ನೋಡುವವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕಲ್ಪನೆ ಬೇರೂರಿಬಿಟ್ಟಿತು. ಇದು ಅರೆಬಿಯಾದ ಮಾತಾಯ್ತು. ಇನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಬೇರೆ ಬೇರೇ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ

ಸೌಂದರ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದ ವೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಆಧುನಿಕ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಂದರೂ ಮನುಷ್ಯನ ಸೌಂದರ್ಯಾಪೇಕ್ಷೆ ಬದಲಾಗಿಲ್ಲ. ಸೌಂದರ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಗಣಿತರೀತ್ಯಾ ವಿವರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿವೆ ; ಅಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವಿವರಣೆ ಇಲ್ಲಿದೆ ;

ಪ್ರಪಂಚದ ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಒಂದು ಅಂಶ ನಿರ್ವಿವಾದವಾಗಿ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಆ ಒಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ - ''ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದ ಯಾವುದೊ ನಿಯಮ ವೊಂದನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸೌಂದರ್ಯ ವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತವೆ'' ಎಂಬುದು. ಈ 'ತಿಳಿಯದ ಯಾವುದೊ ನಿಯಮವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಮುಖದ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಮಿತಿ ಮತ್ತು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸದ ಹಂಚಿಕೆ-ಇವುಗಳು ಸೌಂದರ್ಯದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟ.

ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳು : ಪ್ರಪಂಚದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡಸಲಾದ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿಶದಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಪುರುಷರ ಸೌಂದರ್ಯ ಅವರ ಮುಖದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶೇ. ೫೫ ರಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ ಸ್ತ್ರೀಯು ಸೌಂದರ್ಯ ಅವಳ ಮುಖದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶೇ. ೩೨ ರಷ್ಟು ಪುರುಷರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದಂತೆ ಪುರುಷರ ಸೌಂದರ್ಯಸ್ಥಾನಗಳ ಶೇಕಡವಾರು ಸ್ಥಾನಮಾನ ಹೀಗೆ :

ಕೂದಲು - **ಶೇ. ಎಂಟು**
ಉಬ್ಬಿನಂತ ಸ್ನಾಯು - **ಶೇ. ಆರು**
ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ಭುಜಗಳು - **ಶೇ. ನಾಲ್ಕು**
ಸುಂದರ ಕಾಯ - **ಶೇ. ಇಪ್ಪತ್ತೇಳು**

ಇಲ್ಲಿ ಸುಂದರ ಕಾಯವೆಂದರೆ- ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಎತ್ತರ, ಅಗಲವಾದ ಹಣೆ, ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ಹುಬ್ಬು, ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ಗಲ್ಲದ ಮೂಳೆಗಳು, ದೃಢವಾದ ಗದ್ದ ಮಾಮೂಲಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ಬೆನ್ನಿನ ಹಾಗೂ ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಜಘನದ ಶೇ. ೯೦ ರಷ್ಟಿರುವ ಸೊಂಟ- ಇವುಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಸೌಂದರ್ಯ ಸ್ಥಾನಗಳ ಶೇಕಡಾವಾರು ಸ್ಥಾನಮಾನ ಹೀಗಿದೆ :

ಕಾಲುಗಳು - ಶೇ. ೨೪
ಸ್ತನಗಳು - ಶೇ. ೧೮
ಕಣ್ಣುಗಳು - **ಶೇ.೧೬**
ಕೂದಲು - **ಶೇ. ೫**
ಸುಂದರ ಕಾಯ - **ಶೇ. ೫**

ಇಲ್ಲಿ ಸುಂದರಕಾಯವೆಂದರೆ - ವಿಶಾಲವಾದ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಸಣ್ಣ ಮೂಗು, ತುಂಬು ತುಟಿಗಳು, ಸಮಮಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ತನಗಳು, ಮೃದುವಾದ, ಕಲೆಗಳಿಲ್ಲದ ಚರ್ಮ, ಭಾರಿ ಅಲ್ಲದ ಜಘನಗಳು, ತೆಳ್ಳನೆಯ ಮೈಕಟ್ಟು, ತೆಳುವಾದ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಉದ್ದನೆಯ ಕಾಲುಗಳು - ಇವುಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಸೌಂದರ್ಯದ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಜಘನ- ಟೊಂಕ ಗಳ ಅನುಪಾತವು ಪುರುಷರಿಗೆ ೦.೯ ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀ ಯರಿಗೆ ಅದು ೦.೭ ಆಗಿದೆ. (ವಿವರಣೆ ಮುಂದಿದೆ).

ಆದರ್ಶ ಸೌಂದರ್ಯ : ಹಾಗಾದರೆ 'ಆದರ್ಶ ಸೌಂದರ್ಯ' ಎಂಬುದೊಂದಿದೆಯೇ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಕಾಲಿಕವೇ. 'ರಸಿಕರು' ಎಂದು ನಾವು ಅವರನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿದರೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ; ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಆದರ್ಶ ಸೌಂದರ್ಯ ಉಂಟೆಂದು ಸರ್ವೆಗಳು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿವೆ. ಈ ಆದರ್ಶ ಸೌಂದರ್ಯ ವನ್ನು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಗಣಿತರೀತ್ಯಾ ವಿವರಿಸಿದ್ದೂ ಉಂಟು. ಈ ವಿವರಣೆ ಗಳಂತೂ ಸ್ವಾರಸ್ಯವಾಗಿವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯ ಕೈಗಳ ಮಣಿಗಂಟಿನ ಸುತ್ತಳತೆ ೧೫ ಸೆಂ. ಮೀ. ಇರಬೇಕೆಂತೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಿಗೆ ಸುತ್ತಳತೆ ೧೭.೫ ಸೆಂ.ಮೀ. ವರೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದಂತೆ.

ಎದೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ - ಮಣಿಗಂಟಿನ ಸುತ್ತಳೆಯ ಆರರಷ್ಟು
ಟೊಂಕದ ಸುತ್ತಳತೆ - ಮಣಿಗಂಟಿನ ಅಳತೆಯ ೪ ೧/೪ರಷ್ಟು
ಜಘನ - ಮಣಿಗಂಟಿನ ಅಳತೆಯ ೬ ೧/೪ ರಷ್ಟು
ತೊಡೆಗಳು - ಮಣಿಗಂಟಿನ ಅಳತೆಯ ೩ ೧/೪ ರಷ್ಟು
ಭುಜಗಳು - ಮಣಿಗಂಟಿನ ೧ ೧/೪ರಷ್ಟು

ಆದರ್ಶ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಇನೊಂದು ಬಗೆ ಯಿಂದ ವಿವರಿಸಿದ್ದೂ ಉಂಟು. ಈ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ೧೨ರ ಮಗ್ಗಿಯೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯದ ಅಳತೆಗಳು ಏರುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಮಣಿಗಂಟುಗಳು - ೧೨ ಇಂಚುಗಳು
ಟೊಂಕದ ಸುತ್ತಳತೆ - ೧೨ x ೨ = ೨೪ ಇಂಚುಗಳು
ಜಘನ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ - ೧೨ x ೩ =೩೬ ಇಂಚುಗಳು
ಒಟ್ಟು ಭಾರ - ೧೨ x ೪ = ೪೮ ಕಿಲೊಗ್ರಾಂ
ಎತ್ತರ - ೧೨ x ೫ = ೬೦ ಇಂಚು ಇತ್ಯಾಧಿ

ಟೊಂಕದ ಸುತ್ತಳತೆ (೨೪ ಇಂಚು) ಯನ್ನು ಎದೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ (೩೬ ಇಂಚು) ಯಿಂದ ಭಾಗಿಸಿದಾಗ ೦.೬೬೬ ಬರಬೇಕಂತೆ. ಇದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ೦.೭ ಎಂದು ಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಆದರ್ಶ ಸೌಂದರ್ಯದ ಲಕ್ಷಣವಂತೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ೦.೭ ಆಗಿರುವ ಈ ಅಳತೆಯು ಪುರುಷರಿಗೆ ೦.೯ ಇರಬೇಕಂತೆ !

ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸೌಂದರ್ಯ : ಗಣಿತ ರೀತ್ಯಾ ವಿವರಿಸಲಾದ ಸೌಂದರ್ಯಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಒಂದಂಶ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ: ನಾವು ಮಾಡುವ ಸೌಂದರ್ಯದ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳು ಏನಿದ್ದರೂ ಬಾಹ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಷ್ಟೇ ಮೀಸಲಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು. ಈ ಅಳತೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸ ಬಹುದು ; ಲೈಂಗಿಕ ಅಪೇಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಡಿದೆಬ್ಬಿಸುವಂತಿರ ಬಹುದು ; ಶರೀರದ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಸಶಕ್ತವಾಗಿರು ವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವಂತಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಸೌಂದರ್ಯವೆಂದರೆ ಚರ್ಮದ, ಮಾಂಸದ ಮೂಳೆ ಗಳ ಬಾಗು-ಬಳುಕುಗಳು ಮಾತ್ರವೆ? ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗೆ, ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ, ನೈತಿಕತೆಗೆ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಗೆ ಸೌಂದರ್ಯ ದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲವೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಈ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ಸುಮಾರು ೧೩,೦೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ, ೨೫೦೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಬುದ್ಧ 'ಸೌಂದರ್ಯವೆಂದರೆ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಗಳ ವಿಕಾರವಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನೂ ಅಲ್ಲ'' ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದ್ದರು. ಅವರಿಗಿಂತ ನಾವು ಏನು ಮುಂದು ವರಿದ ಹಾಗಾಯಿತು? ಒಬ್ಬ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞನ ಮಾತನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. 'ಸೌಂದರ್ಯ ಪರಿಗಣನೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ರೂಪಿಸಿ ಕೊಂಡಿರುವ ಕಲ್ಪನೆಗಳೂ ನಿಯಮಗಳೂ ಶಿಲಾ ಯುಗದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವಲ್ಲದೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮಾಹಿತಿ ಯುಗದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನಲ್ಲ'' ಎಂಬುದು ಈ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞನ ವಾದ.

ಹಾಗಾದರೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಗಳಿಗೆ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಸ್ಥಾನವಿಲ್ಲವೆ? ಇದೆ. ಆದರೆ ಗೌಣವಾದ ಸ್ಥಾನ. ಅದೇ ಸರ್ವಸ್ವವಲ್ಲ. ವಿದ್ಯೆ ವಿನಯಗಳಿಂದ, ನೈತಿಕತೆ-ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಗಳಿಂದ ಸಮತೋಲಿತವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸೌಂದರ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ, ಇಲ್ಲಿ ಗಣಿಸಿರುವುದು, ಪರಿಗಣಿಸಿರುವುದು ಗಣಿತ ಸೌಂದರ್ಯ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ, ಅಂದರೆ ಬಾಹ್ಯಸೌಂದರ್ಯ ಗಣಿತ. ❑

ಅಂದು ಸಿಡುಬು; ಇನ್ನೇನು ಇಷ್ಟರಲ್ಲೇ ನಾರುಹುಳು: ವಿಶ್ವದಿಂದಲೇ ಉಚ್ಚಾಟನೆ

-ಡಾ| ಎಸ್. ಆರ್. ಪ್ರಸಾದ್

ನಾರು ಹುಳುವಿನ ಪೀಡೆ ಹಿಂದೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಅನೇಕರನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಸಾಧು ಸಂತರನ್ನೂ ಬಿಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಹಾಮಹಿಮರಾದ ಶಿರ್ಡಿ ಸಾಯಿಬಾಬಾರವರು ನಾರುಹುಳುವಿನಿಂದ ಪಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಅವರ ಶಿಷ್ಯರಾದ ಗಣೇಶ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಕಪರ್ದೆ ತಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಾರುಹುಳುವಿನ ರೋಗ ಕಲುಷಿತವಾದ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾರುಹುಳುವಿನ ರೋಗವನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನೇವ್ರ ಅಥವಾ ಬಾಲದ ಹುಳದ ರೋಗ ವೆಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಾರುಹುಳುವಿಗೆ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಗಿನೀ ವರ್ಮ್ (Guinea worm) ಎಂದು ಹೆಸರು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಾಮಧೇಯ ಡ್ರಾಕನ್ ಕ್ಯೂಲಸ್ ಮೆಡಿನೆನ್ಸಿಸ್ (Dracunculus medinensis) ಎಂದು. ಇದು ಕರ್ನಾಟಕ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಗುಜರಾತ್, ರಾಜಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶಗಳ ನೀರಿಗೆ ಬರ ಇರುವ ಹಳ್ಳಿಗಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ನೆಲೆಸಿತ್ತು. ನಾರುಹುಳುವಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ, ಬಳ್ಳಾರಿ, ರಾಯಚೂರು, ಬೀದರ, ಬಿಜಾಪುರ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಜನ ಪಟ್ಟ ಗೋಳು ಹೇಳತೀರದು. ಕುವೆಂಪುರವರ 'ಕಿಂದರಜೋಗಿ' ಪದ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿಯ ಜನ ಇಲಿಗಳಿಂದ ಪಟ್ಟ ಬವಣೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಅವರಂತೆಯೆ ನಾವೂ ಪ್ರಾಸಗೂಡಿಸಿ-

ಕಣ್ಣಲಿ ಕಿವಿಯಲಿ
ಕಾಲಲಿ ಕೈಯ್ಯಲಿ
ಬೆನ್ನಲಿ ತೊಡೆಯಲಿ
ಕಂಡವು ಎಲ್ಲೆಡೆ ತಂತುಗಳು ।
ದಾರಿಯ ಮಾಡಿ
ತೂತನು ತೋಡಿ
ತಲೆಯನು ದೂಡಿ
ಮರಿಗಳ ಹಡೆದವು ಜಂತುಗಳು ॥

ಎಂದು ಹಾಡಬಹುದು. ದಾರದಂತಹ ಈ ದುಂಡು ಜಂತುಗಳು ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಗಿನಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕೊರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ಬಾಲದಂತೆ ನೇತಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಅವು ಕೊರೆದು ಹೊರಗೆ ಬಂದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಹರಿದು, ಕೀವುಕಟ್ಟಿ ಹುಣ್ಣಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಹುಣ್ಣು ಕೊಳೆತು ನಾರಿ ದುರ್ನಾತ ಬೀರುತ್ತಿತ್ತು.

ಈಗ ಹಿಂದಿನ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಾರುಹುಣ್ಣು ಭಾರತದಲ್ಲೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ! ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ, ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಯೂನಿಸೆಫ್ (UNICEF) ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ನಾರು ಹುಳುವಿನ ಇರುವಿಕೆಗೇ ಇತಿಶ್ರೀ ಹಾಡಿದೆ. ಅಂದು ೧೯೮೩-೮೪ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ 'ನಾರು ಹುಳುವಿನ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ' ಅಂತಿಮ ಘಟ್ಟ ತಲುಪಿದೆ. ೧೯೯೭ರ ಜುಲೈ ನಿಂದೀಚೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಹುಡುಕಿದರೂ ಹೊಸದಾಗಿ ನಾರುಹುಳುವಿನ ಸೋಂಕು ಹತ್ತಿಸಿಕೊಂಡ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯೂ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ನಾರುಹುಳು ನೆಲೆಸಿದ್ದ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳ ಬಡಜನತೆ ''ಇನ್ನಾದರೂ ಈ ಪೀಡೆ ತಪ್ಪಿತಲ್ಲಾ!'' ಎಂದು ಸಮಾಧಾನದ ಉಸಿರು ಬಿಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಬನ್ನಿ! ನಾವೂ ಈ ಯಶಸ್ಸಿನ ಗುಟ್ಟನ್ನೂ, ಈ ಸಾಧನೆಗೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಗಳು ನಡೆಸಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ವನ್ನೂ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

ನಾರುಹುಳುವಿನ ಸೋಂಕು

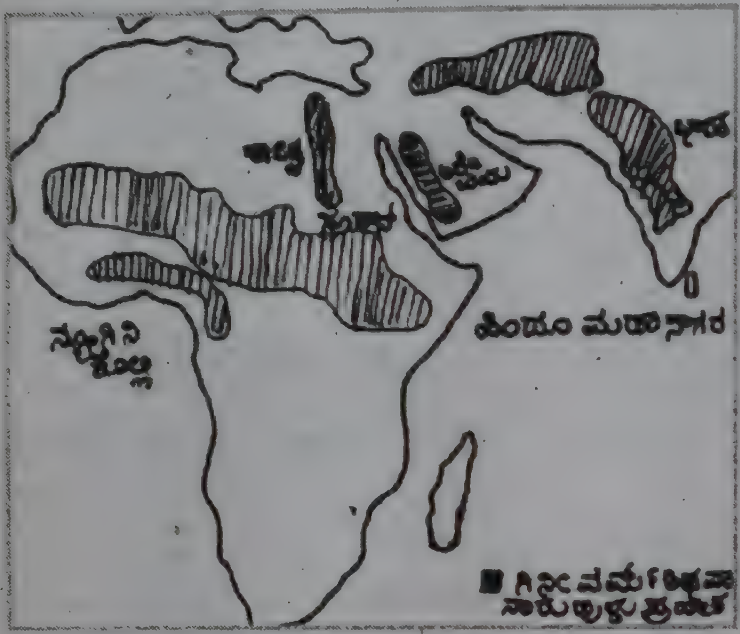
ನಾರುಹುಳುವಿನ ಸೋಂಕು ಅಶುದ್ಧವಾದ ಕುಂಟೆ, ಕಟ್ಟೆ, ತೆರೆದ ಬಾವಿ, ಕಲ್ಯಾಣಿ, ಚಿಕ್ಕ ಸರೋವರ ಮುಂತಾದ ಜಲಾಶ್ರಯಗಳ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೂ ಸಾಕು, ಸೋಂಕು ತಗಲುತ್ತದೆ. ಕಲುಷಿತವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ತರಹದ ನೀರುಚಿಗಟ (water flea) ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ೦.೩೫೦ ಮಿಲಿ ಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದ ಮೂಲಕ ನೋಡಿದರೆ ಒಂದೇ ಕಣ್ಣಿರುವ ಈ ನೀರು

ನಾರುಹುಳುವಿನ ಸೋಂಕು ಅಶುದ್ಧವಾದ ತೆರೆದ ಬಾವಿ, ಕಟ್ಟೆ, ಚಿಕ್ಕ ಸರೋವರ ಮುಂತಾದ ಜಲಾಶ್ರಯಗಳ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ, ಇಂತಹ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೂ ಸಾಕು ನಾರುಹುಳು ಸೋಂಕು ತಗಲುತ್ತದೆ. ಈ ನಾರುಹುಳು ರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಶುದ್ಧ ನೀರು ಬಳಕೆಯೇ ಮದ್ದು. ಬಾವಿಯ ನೀರನ್ನು ಹೊಕ್ಕು ತುಂಬುವ ವಿಧಾನ ತಪ್ಪಿಸಿ ಅದನ್ನು ಸೇದುವ ಬಾವಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಕೊಳಗಳಿಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಸೋಂಕುಕಾರಕ ನಾರು ಹುಳು ಸೈಕ್ಲೋಪ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ನಾಶವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಚಿಗಟವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಈ ಒಕ್ಕಣ್ಣಿನ ಚಿಗಟವನ್ನು ''ಸೈಕ್ಲೋಪ್ಸ್'' (cyclops) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈ ಸೈಕ್ಲೋಪ್ಸ್ - ಸಮೂಹದ ದೇಹದ ಒಳಗೆ ನಾರುಹುಳುವಿನ

ಪುರಾತನ ರೋಗ:

ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನತೆ ಶತಶತಮಾನಗಳಿಂದ ನಾರುಹುಳುವಿನ ಕಾಟವನ್ನು ತಾಳಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಕ್ರಿ.ಪೂ. ೧೫೫೦ರಷ್ಟು ಪ್ರಾಚೀನವಾದ ಈಜಿಪ್ಟಿನ ಈಬರ್‌ನ ಪಪ್ಪೈರಸ್ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ನಾರುಹುಳುವಿನ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವರ್ಣಿತವಾಗಿದೆ. ಕ್ರಿ.ಪೂ. ೧೦೦೦ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಳೆಯದೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿರುವ ಫರೋಹ ಅರಸು ಮನೆತನದ ಈಜಿಪ್ಟಿನ ಯುವಕನೊಬ್ಬನ ತಾಯಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣಗಟ್ಟಿದ (ಕಾಲ್ಸಿಫೈ ಆದ) ಗಂಡು ನಾರುಹುಳುವೊಂದು ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ.



ನಾರುಹುಳುವಿನ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನ ಪ್ರಾಯಶಃ ಆಫ್ರಿಕದ ಸ್ಯೂಡಾನ್‌ನಲ್ಲಿರಬೇಕೆಂದು ತರ್ಕಿಸುವವರಿದ್ದಾರೆ. ನ್ಯೂಗಿನಿ ಕೊಲ್ಲಿಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೆಲ್ಲಾ ಇದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಇದ್ದದ್ದರಿಂದ ನಾರುಹುಳುವನ್ನು ಗಿನೀವರ್ಮ್ (Guinea worm) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಾರುಹುಳು ತನ್ನ ತವರಾದ ಆಫ್ರಿಕಾದಿಂದ ವರ್ತಕರ, ಪ್ರವಾಸಿಗಳ, ಸೈನಿಕರ ಅಥವಾ ಗುಲಾಮರ ಮೂಲಕ ಈಜಿಪ್ಟ್ ತಲುಪಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಬೇರೆಡೆಗಳಿಗೆ ಹಬ್ಬಿರಬಹುದು. ಅಂತೂ ಮಧ್ಯಯುಗದ ವೇಳೆಗೆ ಅರಬ್ ಮತ್ತು ಪರ್ಶಿಯಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹರಡಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಈ ಹುಳುವಿಗೆ 'ಡ್ರಾಕನ್‌ಕ್ಯುಲಸ್ ಮೆಡಿನೆನ್ಸಿಸ್' (ಮದೀನಾ ದೇಶದ ಭಯಂಕರ ಹುಳು) ಎಂದು ಅನ್ನೇಯಿಸ್ ೧೭೫೮ರಲ್ಲಿ ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಿದ್ದು ಮುಂದೆ ೧೮೭೦ರಲ್ಲಿ ಫೆಡ್ ಚೆನ್ಕೋ ಎಂಬಾತ ಇದರ ಜೀವನ ಚಕ್ರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ. ಅರಬ್ ದೇಶಗಳಿಂದ ಪರ್ಶಿಯಾದ ಮೂಲಕ ನಾರುಹುಳು ಭಾರತವನ್ನು ತಲುಪಿ ಇಲ್ಲಿ ತನಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲೆಲ್ಲಾ ಮನೆ ಮಾಡಿರಬಹುದು. ಕ್ರಿ.ಶ. ೨೦೦೦ ಇಸವಿಯ ಒಳಗೆ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ನಾರುಹುಳುವಿನ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಸಾಧಿಸಿದರೆ ಅದು ಈ ಶತಮಾನದ ಪ್ರಮುಖ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿ ಗಣ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಿಂಬ (Larva) ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಅಂತಹ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಸೈಕ್ಲೋಪ್ಸ್‌ಗಳು ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ನಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಸೇರಿ, ಮುಂದೆ ಜಠರವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಯಾದರೋ ಜಠರದ ಆಮ್ಲಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ನೀರು ಚಿಗಟ ಸೈಕ್ಲೋಪ್ಸ್ ಜೀರ್ಣವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಒಳಗೆ ಬೆಳೆದು ಪೊರೆ ಕಳಚಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಡಿಂಬಗಳು (ಲಾರ್ವಾಗಳು) ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಂದದ್ದೇ ಜಠರದ ಪದರಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ ಭೇದಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಸರಿದು, ಅಲ್ಲಿರುವ ಪೆರಿಟೋನಿಯಂ ಪದರಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ದಾಟಿ ಒಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟು ಮಾಡುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಾರುಹುಳುವಿನ ಡಿಂಬಗಳು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಜನನಾಂಗಗಳು ಬಲಿತಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣು ಹುಳುಗಳಾಗಿಯೂ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಗಂಡು ಹುಳುಗಳಾಗಿಯೂ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ.

ಹೆಣ್ಣು ನಾರುಹುಳು ಗಂಡು ನಾರುಹುಳುವಿಗಿಂತ ೨೫ ಪಟ್ಟು ನೀಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಡು ಕೇವಲ ಎರಡು ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ಮಾತ್ರವಾದರೆ, ಹೆಣ್ಣಿನ ಉದ್ದ ಒಂದು ಮೀಟರಿನಷ್ಟು, ಅಗಲ ಒಂದು ಮಿಲಿ ಮೀಟರ್, ನುಣುಪಾದ ಬಿಳಿಯ ಹೊರಮೈ, ಹೆಣ್ಣು ನಾರುಹುಳುವನ್ನು ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಉದ್ದದ ಬಿಳಿಯ ಟ್ವೈನ್ ದಾರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಉದರದ ಒಳಗೆ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಂಡು - ಹೆಣ್ಣು ಹುಳುಗಳು ಜೋಡಿಯಾಗಿ, ಬೆರೆತು, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣು ಬಸುರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಾದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಗಂಡುಹುಳು ಅಸುನೀಗುತ್ತದೆ. ಸಂತತಿ ಮುಂದುವರೆಯಲು ಬೀಜ ಪ್ರದ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಅದರ ಪುರುಷಾರ್ಥ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೆಚ್ಚಿನದು. ಅದು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹಿಂಭಾಗ ಬಿಟ್ಟು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಸಂಪರ್ಕ ಊತಕ (ಕನೆಕ್ಟೀವ್ ಟಿಶ್ಯೂ) ದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹರಿದಾಡಿ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೆ ಬಂದು ಅಲ್ಲಿ ತೂತು ಕೊರೆದು ತಲೆಯನ್ನು ಚಾಚಿ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಭ್ರೂಣಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ (embryo) ಹೊರಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಜಲಾಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಸುರಿಸಲು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದರಿಂದ ಐವತ್ತು ನಾರುಹುಳುಗಳು ಮನೆ ಮಾಡಿರಬಹುದು. ರೋಗಿಗೆ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವುದಕ್ಕೂ ಬಸುರಿಯಾದ ಹೆಣ್ಣುಹುಳು ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಸುಮಾರು ಒಂದು ವರ್ಷದ ಅಂತರವಿರುತ್ತದೆ.

ನಾರುಹುಳುವು ವಾಸವಾಗಿರುವ ರೋಗಿಯ ಶರೀರದ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಂಗ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದರೇನೇ ಸಾಕು, ಹುಳುವಿಗೆ ಆ ಶೀತಲಸ್ಪರ್ಶದ ಸುಳಿವು ಸಿಕ್ಕಿ ಅದು ನೀರು ತಾಕುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗಿ, ಬೊಬ್ಬೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೊಬ್ಬೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಒಡೆದು ನಾರುಹುಳುವಿನ ತಲೆ ಹೊರಕ್ಕೆ ಇಣುಕುತ್ತದೆ. ಆದರ ನೀಳ ಶರೀರವಾದರೋ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ಜಲಾಶ್ರಯಗಳ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವುದರಿಂದ ನಾರುಹುಳು ಕಾಲಿನ ಹರಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊರೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಗೆ ಬರುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೈಗಳಿಂದ, ತೊಡೆಯಿಂದ, ಪೃಷ್ಠದಿಂದ, ವೃಷಣಗಳಿಂದ, ಸ್ತನಗಳಿಂದ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ತಲೆ, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗುಗಳಿಂದಲೂ ಹೊರಬರಬಹುದು.

ಹಾಗೆ ಚರ್ಮ ಕೊರೆದು ಹೊರಕ್ಕೆ ಇಣುಕಿದ ನಾರುಹುಳು ಮುಂದೆ ರೋಗಿಯು ನೀರಿಗೆ ಇಳಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಬಾರಿ ಬಾರಿಗೂ ತಾನು ಕೊರೆದಿರುವ ತೂತಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊರಬಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಭ್ರೂಣಗಳನ್ನು

ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಭ್ರೂಣಗಳ ಮುಂದಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಜಲಾಶ್ರಯದ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೈಕ್ಲೋಪ್ಸ್ ನೀರು ಚಿಗಟಗಳಲ್ಲಿ.

ನಾರುಹುಳುವಿನ ಭ್ರೂಣಗಳು ನೀರಿಗೆ ಬಿದ್ದಾಗ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೈಕ್ಲೋಪ್ಸ್ ಅವುಗಳನ್ನು ನುಂಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣಗಳು ಬೆಳೆದು ಡಿಂಬಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಪೊರೆ ಕಳಚಿ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರವನ್ನು ಸೇರಲು ಎದುರುನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಕಲುಷಿತ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತೆ ಜಠರ ಸೇರಿ ನಾರುಹುಳುವಿನ ಬದುಕಿನ ಚಕ್ರ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಾರುಹುಳುವಿನ ಆಯುಷ್ಯ ಒಂದು ವರ್ಷದಷ್ಟು. ಹಿಂದೆ ವೈದ್ಯರು ನಾರುಹುಳು ಇರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಚ್ಚಿ ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ಹುಳು ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ಅದನ್ನು ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕಡ್ಡಿಗೆ ಸುತ್ತಿ ಪೂರ್ತಿ ಹುಳುವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಾರುಹುಳು ಮುರಿದು ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮುರಿದು ದೇಹದೊಳಗೇ ಉಳಿದ ಹುಳುವಿನಿಂದ ಕಿರುಕುಳ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹುಳು ಒಳಗೇ ಸತ್ತು ಅದರ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸುಣ್ಣ ಶೇಖರವಾಗಿ (ಕ್ಯಾಲ್ಸೀಕರಣವಾಗಿ) ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆದರೆ ಹುಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿತ್ತು.

ಹೀಗೆ ನಾರುಹುಳುವಿನ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಇರುವ ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಸೋಂಕು ತಗಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಾರುಹುಳು ಹೊರಗೆ ಬಂದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಟ ಕೊಡುತ್ತಿತ್ತು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಾಗಿ ತಲೆ ಎತ್ತಿದ್ದೂ ಉಂಟು ರೋಗಗ್ರಸ್ತರಾದ ಜನರು ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೇ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದು ನಿಶ್ಶಕ್ತರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರಾದರೂ ಅಂಗವಿಕಲರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು.

ನಾರುಹುಳದ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಅಂತರ್‍ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಕಲ್ಪ

ನಾರು ಹುಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಭಾರತಕ್ಕಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಪಶ್ಚಿಮದಲ್ಲಿ ಆಫ್ರಿಕಾ ಖಂಡದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪೂರ್ವದ ಇಂಡೋನೇಷಿಯಾವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಈ ರೋಗ ಹರಡಿತ್ತು. ೧೯೮೬ ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ೩.೨ ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ನಾರು ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ ೪೦,೦೦೦ ರೋಗಿಗಳಿದ್ದರು. ೧೨೮೪೦ ಹಳ್ಳಿಗಳು ನಾರು ಹುಳದ ತಾಣಗಳಾಗಿದ್ದವು. ೧೩ ಮಿಲಿಯನ್ ಜನತೆಗೆ ಅದು ತಗುಲುವ ಸಂಭವವಿತ್ತು.

ಇಂತಹ ಬೃಹದಾಕಾರದ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕಡೆಗೆ ೧೯೮೬ ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಯೂನಿಸೆಫ್ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ತಮ್ಮ ಗಮನ ಹರಿಸಿದವು. ಸಿಡುಬು ರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಿದಂತೆ ೨೦೦೦ದ ಇಸವಿಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಾರುಹುಳುವಿನ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಕಂಕಣಬದ್ಧವಾದುವು. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅಮೆರಿಕೆಯ ಕಾರ್ಟರ್ ಕೇಂದ್ರವೂ ಸೇರಿತು. ಅಮೆರಿಕದ ಪೂರ್ವ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಜಿಮ್ಮಿ ಕಾರ್ಟರ್ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮತಿ ಕಾರ್ಟರ್ ಅವರೂ ಓಡಾಡಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ದೇಶಗಳ ಸರ್ಕಾರಗಳೂ ಮುಂದೆ ಬಂದು ಈ ಅಂತರ್‍ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೊಡನೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಈ ಮಹತ್ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಂಡವು.

ನಿರ್ಮೂಲನಾ ಸೂತ್ರ

ನಾರುಹುಳು ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರಬೇಕಾದರೆ ಕಲುಷಿತ ಜಲಾಶ್ರಯಗಳ ನೀರು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಜನ ನಾರುಹುಳುವಿನ ಡಿಂಬವಿರುವ ನೀರನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಕುಡಿದರಷ್ಟೇ ನಾರುಹುಳುವಿನ ಸೋಂಕು ತಗಲುವುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಜನಗಳಿಗೆ ನಾರುಹುಳುವಿನ ಸೋಂಕು ಹತ್ತುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದರೆ ನಾರುಹುಳು ಅವರನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ತನ್ನ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದೇ ತಪ್ಪಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ ನಾರು ಹುಣ್ಣು ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹುಣ್ಣಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಜಲಾಶ್ರಯಗಳ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದದೇ ಹೋದರೆ ನಾರುಹುಳುವಿನ ಭ್ರೂಣಗಳು ಜಲಾಶ್ರಯ ಸಂತತಿಯನ್ನು ಮೊಳಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಚಿವುಟಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಮತ್ತು ಮಾನವನ ನಡುವೆ ಇರುವ ಕೊಂಡಿಯನ್ನು ಕಳಚಿದರೆ ನಾರುಹುಳುವಿನ ಜೀವನ ಚಕ್ರಕ್ಕೇ ಸಂಚಕಾರ ತಂದಂತೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ನಾರುಹುಳುವಿನ ಭ್ರೂಣಗಳಿಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ಕೊಡುವ ಸೈಕ್ಲೋಪ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಕೊಂದರೆ ನಾರುಹುಳು ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ನಿರ್ನಾಮವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ. ಇದೇ ನಾರುಹುಳುವಿನ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಾದ ಚಿಂತನೆ (ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ)

ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ

ನೀರಿಗೆ ಅಭಾವವಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನ ನಾರುಹುಳುವಿನ ಡಿಂಬ ಸಹಿತವಾದ ಸೈಕ್ಲೋಪ್ಸ್‌ಗಳಿರುವ ನೀರನ್ನೇ ಕಾಯಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಡಿಂಬಗಳು ಸತ್ತು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ನಾರುಹುಣ್ಣು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬರಿಯ ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಬಹಳೆಡೆ ನಾರುಹುಣ್ಣು ಕಾಣದಂತಾಯಿತು. ಅನುಕೂಲವಿದ್ದರೆ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಜಲಾಶ್ರಯಗಳ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಬೋರ್‌ವೆಲ್ ತೋಡಿಸಿ, ಅದರ ನೀರು ಕುಡಿದರೂ ಸೋಂಕು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಬೋರ್‌ವೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ನೀರು ಭೂಮಿಯ ಪದರಗಳಿಂದ ಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ಬಹಳ ಯೋಗ್ಯವಾದದ್ದು. ಆದರೆ ಇವೆರಡೂ ಬಹುಪಾಲು ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನತೆಯ ಮಟ್ಟಿಗೆ ದುಬಾರಿ ಪರಿಹಾರಗಳು. ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೇ ಇಂಧನದ ಕೊರತೆ ಇರುವಾಗ ನೀರು ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯುವವರಾರು? ಡಿಂಬ ಸಹಿತ ಸೈಕ್ಲೋಪ್ಸ್‌ಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾದ ನೀರನ್ನು ೦.೧ ಮಿಲಿ ಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಸಣ್ಣದಾದ ರಂಧ್ರಗಳುಳ್ಳ ನೈಲಾನ್ ಅಥವಾ ಪಾಲಿಯೆಸ್ಟರ್ ವಸ್ತ್ರದ ಮೂಲಕ ಕೇವಲ ಶೋಧಿಸಿದರೂ ಸಾಕು. ಸೈಕ್ಲೋಪ್ಸ್ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಉಳಿದು, ಶೋಧಿಸಿದ ನೀರು ಕುಡಿದವರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆ ಈ ಸುಲಭವಾದ ಉಪಾಯವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಅಂತಹ ವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ನಾರುಹುಳು ಇರುವ ಎಡೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ವಿತರಣೆ ಮಾಡಿತು. ಇತರ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವು ಕಡೆ ಟೆಮೆಫಾಸ್ (ಅಬೇಟ್) ಎಂಬ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕವನ್ನು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಬಾರಿ ಕಲುಷಿತವಾದ ಜಲಾಶ್ರಯಗಳಿಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕೋಲಿನ್ ಎಸ್ಟರೇಸ್‌ಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿ ಸೈಕ್ಲೋಪ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ನಾರು ಹುಳುವಿನ ಡಿಂಬಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯರು ಅಂತಹ

ಸಿಂಪಡಿಸಿರುವ. ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ ಟೆಮೆಫಾಸ್‌ನಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ಬಾಧೆಯೂ ಆಗದು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸೈನೊಮೈಡ್ (cy-anamid) ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಸ್ಥೆ ಟೆಮೆಫಾಸ್ ಅನ್ನು ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ನೀಡಿತು.

ಸಹಕಾರದಿಂದ ಸಾಧನೆ

ನಾರುಹುಣ್ಣು ಇರುವವರನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಅವರನ್ನು ನೀರಿಗಿಳಿಯದಂತೆ ತಡೆಯುವುದೂ, ಜನ ಕಲುಷಿತವಾದ ನೀರನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಕುಡಿಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸುಲಭದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅಂತರ್‌ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತವಾದ ಸ್ಥಳೀಯ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ, ಸ್ಥಳೀಯ ಮುಖಂಡರ, ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರ, ರೋಗಪೀಡಿತ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿನ ಜನರ ಸಹಕಾರವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟುಮಾಡಿದವು. ಇವರೆಲ್ಲಾ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನತೆಗೆ ನೀರು ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೇಗೆ ಭಯಂಕರವಾದ ನಾರುಹುಣ್ಣಿನ ರೋಗದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದೆಂದು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಭಿತ್ತಿಪತ್ರಗಳನ್ನೂ, ಸಚಿತ್ರ ಪುಸ್ತಿಕೆಗಳನ್ನೂ, ಕರಪತ್ರಗಳನ್ನೂ, ಹಲವೆಡೆ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳನ್ನೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದರು. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ನಾರುಹುಣ್ಣಿನ ರೋಗಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ದಾಖಲಿಸಿದರು. ಅಂತಹ ರೋಗಿಗಳು ಜಲಾಶ್ರಯಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವಂತೆ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದರು.

ವಿಜಯದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ

ಈ ಎಲ್ಲ ಪರಿಶ್ರಮಗಳೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದಂತೆ ಫಲಪ್ರದವಾದವು. ನಾರುಹುಳದ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದು ತಪ್ಪಿತು. ಹೊಸದಾಗಿ ರೋಗ ಹತ್ತಿಸಿಕೊಂಡವರು ಅಪರೂಪವಾದರು. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮೊದಲಿನ ೧೯೮೬ರಲ್ಲಿ ೩.೨ ಮಿಲಿಯನ್ ಇದ್ದ ನಾರುಹುಣ್ಣಿನ ರೋಗಿಗಳು ೧೯೯೭ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕೇವಲ ೭೦ ಸಾವಿರವಾಗಿದ್ದರು. ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದು ನಾರುಹುಳು ಪೀಡಿತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಾರುಹುಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ನಾಮ ಹೊಂದಿತು. ನಮ್ಮ ನೆರೆಯ ಪಾಕಿಸ್ತಾನ ೧೯೯೩ರಲ್ಲೇ ನಾರುಹುಳುವಿನ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿತ್ತು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ೧೯೯೫ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಾರುಹುಣ್ಣು ರಾಜಸ್ಥಾನದ ಮರುಭೂಮಿ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿನ ೨೪ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ೬೦ ಜನ ರೋಗಿಗಳು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿದ್ದರು. ಮಿಕ್ಕೆಡೆಯೆಲ್ಲಾ ನಾರುಹುಳುವಿನ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಯಾಗಿತ್ತು. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಿಡುಬುರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದಂತೆ ಹೊಸದಾಗಿ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ರೋಗಿಗಳ ಸುಳಿವು ಕೊಟ್ಟವರಿಗೆ ೫೦೦ ರೂ.ಗಳಿಂದ ೧೦೦೦೦ರೂ.ಗಳ ಬಹುಮಾನ ಘೋಷಿಸಲಾಯಿತು. ಈಗ ೧೯೯೬ ಜುಲೈ ತಿಂಗಳಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಹೊಸ ರೋಗಿಯೂ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಹೊಸದಾಗಿ ರೋಗ ಹತ್ತಿಸಿಕೊಂಡ ಕೊನೆಯ ರೋಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನೂ ಉಳಿದಿರುವ ಕೆಲಸ

ಭಾರತಕ್ಕೆ ೧೯೯೯ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ನಿಯುಕ್ತವಾದ ಅಂತರ್‌ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ತಜ್ಞರ ತಂಡ ಬಂದು ಸರ್ವೇಕ್ಷಣೆ ನಡೆಸಲಿದೆ. ಅದು ಈ ಹಿಂದೆ ನಾರುಹುಣ್ಣು ಪ್ರಚಲಿತವಿದ್ದ ಎಡೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಶಿಸಿ ಹೊಸ ರೋಗಿಗಳು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿದೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಜಲಾಶ್ರಯಗಳ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಾರುಹುಳುವಿನ ಡಿಂಬಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶವಾಗಿವೆಯೇ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಂಡು, ಭಾರತದ ನೆಲೆಗಳಿಂದ ನಾರುಹುಳು ನಿರ್ನಾಮವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ ಕೊಡುವುದು ಇನ್ನೂ ಬಾಕಿ ಇದೆ.

ವಿಶ್ವದಿಂದ ಸಿಡುಬು ರೋಗದಂತೆ ನಾರುಹುಣ್ಣು ಇನ್ನೂ ನಿಶ್ಶೇಷವಾಗಿ ನಾಶವಾಗಿಲ್ಲ. ನಾರುಹುಳದ ತವರಾದ ಆಫ್ರಿಕದ ಸ್ಯೂಡಾನ್ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ಜನಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ರಾಜಕೀಯ ವಿಪ್ಲವದಿಂದ ತೊಳಲುತ್ತಿರುವ ಸ್ಯೂಡಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ನೆಲೆಸದ ಹೊರತು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ನಾರುಹುಳುವಿನ ಅಂತ್ಯ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇನೋ! ಅದು ಹಾಗಿರಲಿ, ಇದುವರೆಗೆ ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ, ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳ ಸರಕಾರಗಳ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಸಾಧಿಸಿರುವ ಬಹುಪಾಲು ನಾರುಹುಣ್ಣಿನ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ವಿಶ್ವದ ಜನಾರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೈಲಿಗಲ್ಲೇ ಸರಿ! ಇಂದಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾಳೆ ವಿಶ್ವದಿಂದ ನಾರುಹುಳು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಲಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಜನರೆಲ್ಲಾ ಒಮ್ಮನದಿಂದ, ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ ಸೌಹಾರ್ದಗಳಿಂದ ಗುರಿಯೊಂದನ್ನು ಸಾಧಿಸಹೊರಟರೆ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟದ್ದು ಎಂದು ನಾರುಹುಣ್ಣು ನಿರ್ಮೂಲನೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ❒

ನಾರುಹುಣ್ಣಿನ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಬಳಸಿದ ಉಪಾಯಗಳು



ನೀರನ್ನು ಶೋಧಿಸುವಿಕೆ

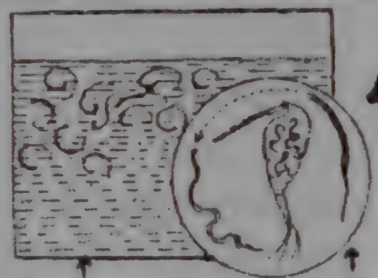
✓ ನೀರನ್ನು ೦.೧ ಮಿಲಿ ಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಸಣ್ಣದಾದ ರಂಧ್ರಗಳುಳ್ಳ ನೈಲಾನ್ ಅಥವಾ ಪಾಲಿಎಸ್ಟರ್ ವಸ್ತ್ರದ ಮೂಲಕ ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು.



✗

ನಾರುಹುಣ್ಣಿನ ರೋಗಿಗಳು ನೀರಿಗಿಳಿಯುತ್ತಿರುವುದು.

ನಾರುಹುಣ್ಣು ಇರುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಜಲಾಶ್ರಯಗಳ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ನಾರುಹುಣ್ಣು ಇರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಅದ್ದದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು.



ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿತ ಡಿಂಬಗಳು

ಡಿಂಬ ಸಹಿತವಾದ ಸೈಕ್ಲೋಪ್ಸ್

ನಾರುಹುಣ್ಣು ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿರುವ ಪ್ರದೇಶದ ಜಲಾಶ್ರಯಗಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ಟೆಮೀಫಾಸ್ (ಅಬೇಟ್) ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಸೈಕ್ಲೋಪ್ಸ್ ಅನ್ನು ಆದರ ಒಳಗಿರುವ ನಾರುಹುಳುವಿನ ಡಿಂಬಗಳನ್ನೂ ನಾಶ ಮಾಡುವುದು.

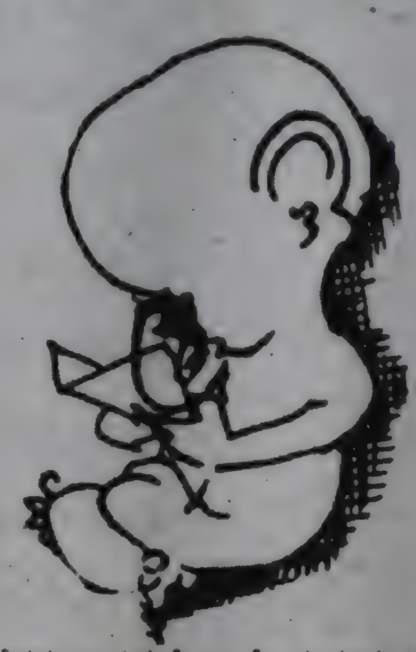
ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಬಹುದೆ?

ಪ್ರಕಾಶ್ ಚೌಧರಿ

ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಐದು ತಿಂಗಳ ಮಗು ಬಾಹ್ಯ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆಯೆ? ಹೌದು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ. ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಾಯಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಐದು ತಿಂಗಳ ಶಿಶು ಆಲಿಸುವ, ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆಂದೇ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಚಕ್ರವ್ಯೂಹ ಭೇದಿಸುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭಿಮನ್ಯು ತಿಳಿದಿದ್ದನು ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಮಹಾಭಾರತದಂತಹ ಪುರಾಣ ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ, ಎಂದರೆ ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಜ್ಞಾನಸ್ಪಂದನವು ಇದೆ ಎಂದಾಯಿತು. ಇವೆಲ್ಲಾ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸತ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಗೆ ಬರೆದ ವಿಷಯವೆಂದು ಮೂಗು ಮುರಿದವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇಂದಿನ ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ ಯುಗದಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಂತನೆ, ಸಂಶೋಧನೆ ವಿಷಯಗಳ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದು ಮನುಷ್ಯನ ಹಲವು ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕಶವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಹೊಸ ಬೆಳಕನ್ನು ಚೆಲ್ಲುತ್ತಿವೆ. ಇಂತಹ ವಿಚಿತ್ರ ಸತ್ಯಗಳ ಉದಾಹರಣೆ ಇಲ್ಲಿದೆ, ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಗು ತಾಯಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವ ಸಾಮಾರ್ಥ್ಯ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆಂಬ ಕುತೂಹಲಕರ ಅಂಶ ಹೊರಬಿದ್ದಿದೆ.

ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವು ೨೪ನೇ ವಾರದಿಂದ ಶ್ರವಣ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಂಬಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವು ತನ್ನ ೨೦ನೇ ವಾರದಿಂದಲೇ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಹೊಸ ವಿಚಾರವನ್ನು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಮೂಲಭೂತ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಈವರೆಗೆ ಇರದಿದ್ದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಭ್ರೂಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ, ದಿನ ತುಂಬದೆ ಜನಿಸುವ ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಶಿಶುಗಳ ಈ ತೀವ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಮಾಣಿಕರಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಕಂಡಿದೆ. ಹೊರಜಗತ್ತಿಗೆ ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ಜನಿಸಿಬರುವ ಮಗುವನ್ನು ೬ ತಿಂಗಳಿರುವಾಗ ಗರ್ಭಪಾತಗೊಳಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ, ಕಾನೂನು ಕಟ್ಟಳೆಗಳನ್ನು ಈಗ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಇಂತಹ ಗರ್ಭಪಾತಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಗರ್ಭಪಾತ ವಿರೋಧಿ



ಸಂಘಟನೆಗಳು ಎಚ್ಚರ ಕೊಟ್ಟಿವೆ. ಮಗುವು ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗಷ್ಟೇ ತಾಯಿಯದನಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಗುವು ಯಾವಾಗಿನಿಂದ ತಾಯಿಯ ದನಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆಂಬುದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರ ಉಂಟೆ? ಈವರೆಗೆ ಭ್ರೂಣ ಕಲಿಕೆಯು ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಕೀಲೆ ಮತ್ತು ಬೇತ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳು ಶಿಶುವಿನ ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯು ಮಿದುಳಿನ ಕೆಳಭಾಗವಾದ ತಲಾಮಸ್ (ಮಿದುಳಿನ ತೊಟ್ಟಿನಂತಹ ಭಾಗ), ನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆಂದು ಸಂಶೋಧಿಸಿದ್ದವು.

'ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಮನೋಶಾಸ್ತ್ರ ಸಮಾಜ'ದ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಮಾವೇಶದಲ್ಲಿ ಬಿಹೆವಿಯರ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ಡಾ। ಸ್ಟೀಫನ್ ಇವಾನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಡಾ. ರಿಚರ್ಡ್ ಪರ್ನ್‌ಕಟ್ ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಪ್ಪತ್ತು ವಾರಗಳು ಬೆಳೆದಿರುವ ಗರ್ಭದೊಳಗಿನ ಶಿಶುವು ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್‌ನ್ನು ಹೊಂದದೇ ಇರುವ ಕಾರಣ ಶ್ರವಣ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಇವರು ತಮ್ಮ ಈ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಮಂದಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿನ ಜನಪದ ಗೀತೆಯ ಸಂಗೀತ ಸುರುಳಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಅನುವುಗೊಳಿಸಿದ್ದರು.

ಇವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಐದು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ನೀಡದೆ ಸಂಗೀತ ಕೇಳದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಸಂಗೀತ ಸುರಳಿ (ಟೇಪ್) ಕೇಳಬೇಕೆಂದು ನಿಯೋಜಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಹತ್ತು ಮಂದಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ೨೦ನೇ ವಾರದಿಂದ ೨೧ನೇ ವಾರದವರೆಗೆ ೭ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮೊದಲ ಕ್ಯಾಸೆಟನ್ನು, ೩೧ನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡನೇ ಕ್ಯಾಸೆಟನ್ನು ಕೇಳಸಲಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವ ತಾಯ್ತನದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಸಂಗೀತದ ಸ್ವರವು ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವ ಯಂತ್ರದ ಧ್ವನಿಗಿಂತ ತುಸು ಹೆಚ್ಚಿರುವಂತೆ ಧ್ವನಿತಾರಕವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕಿವಿಯಿಂದ ಗ್ರಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಅವರು ಪ್ರಸವಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಪ್ರಸವವಾದ ನಂತರದ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ವಾರ ತುಂಬಿದ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಅವರ ತಾಯಂದಿರು ಕೇಳಿದ್ದ ೨ ಕ್ಯಾಸೆಟ್‌ಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಸ ಕ್ಯಾಸೆಟ್‌ನ್ನು ಕೇಳಿಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರತಿ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ನಡುವೆ ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳ ವಿರಾಮ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು. ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಶಿಶುಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ತಮಗೆ ಪರಿಚಿತವಿದ್ದ (ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಕೇಳಿದ್ದ) ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದದ್ದು ಕಂಡುಬಂದಿತು.

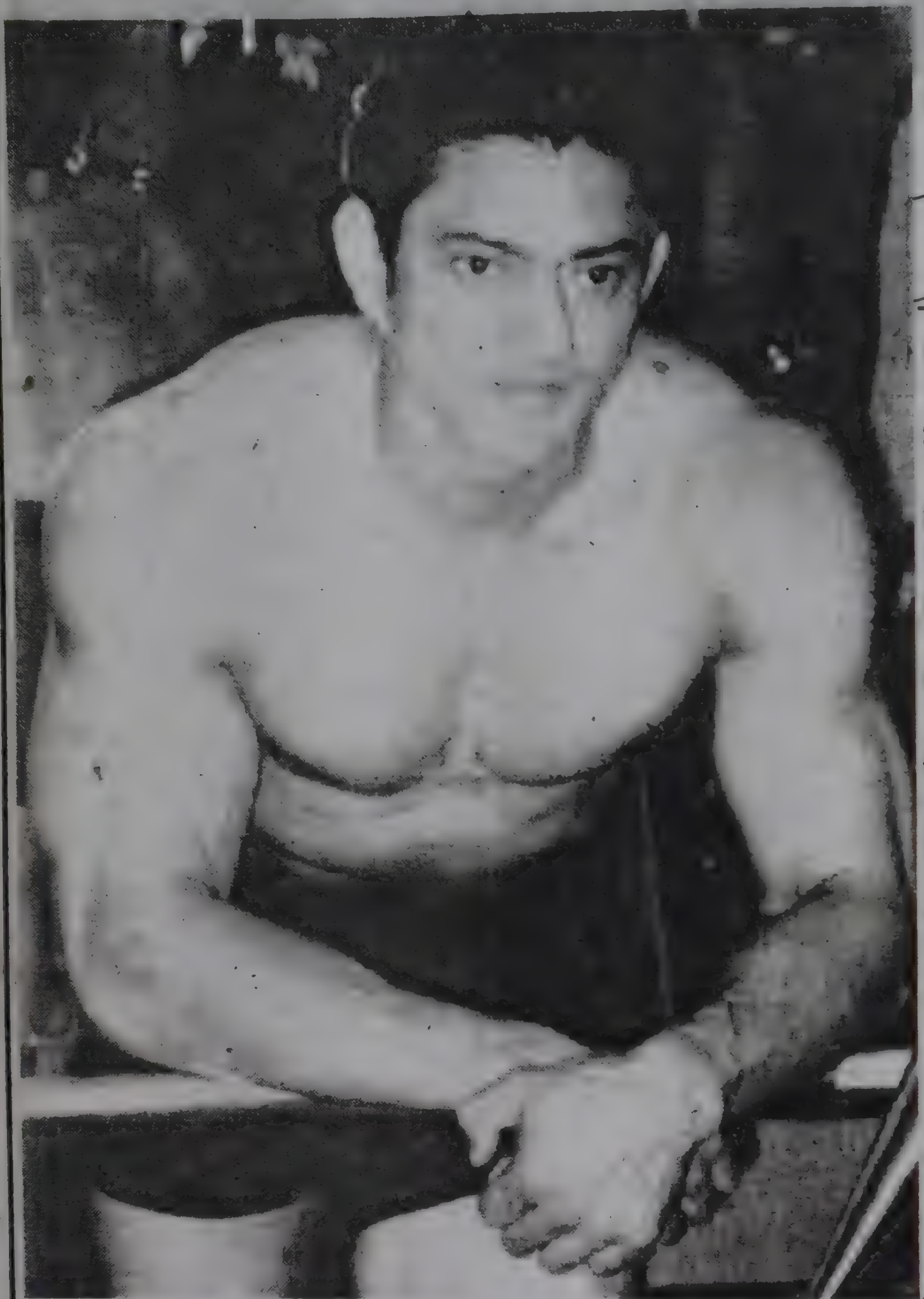
ವಿರಾಮದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನ ಶಿಶುಗಳ ಗಲಾಟೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಹಿಂದೆ ಸಂಗೀತ ಕೇಳದಿದ್ದ ಶಿಶುಗಳು (ಸಂಗೀತ ಕೇಳದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟಿದ ತಾಯಂದಿರ ಶಿಶುಗಳು) ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಅವುಗಳ ಗಲಾಟೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿತ್ತು. ಅಂದರೆ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಗು ಆಲಿಸಿದ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನ ಬರುತ್ತಿದ್ದುದ್ದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆಯೆನ್ನುವುದೇ ಮುಖ ಹೀಗಾಗಿ ತಾಯಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವು ೨೦ ವಾರಗಳಿರುವಾಗಿನಿಂದಲೇ ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂದರೆ ಮಗುವು ತನ್ನ ಮಿದುಳಿನ ಕೆಳಭಾಗ ಬೆಳೆಯುವ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಕೇಳುವ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. □

ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕ ಪುರುಷರ ಸಂಜೀವಿನಿ?

(ಯೌವನದ ಚಿಲುಮೆ)

● ಅನಿಕೇತನ



ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣ ವರ್ಧಕ ಹಾರ್ಮೋನು ದೇಹಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಾಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಇದರ ಉತ್ಪಾದನಾ ಪ್ರಮಾಣ ಕ್ರಮೇಣ ಇಳಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಮರುಪೂರೈಕೆಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?... ಕಾಮೇಚ್ಛೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹುರಿಗೊಳಿಸಿ, ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮರುಯೌವನವನ್ನು ತರಲ ಸಾಧ್ಯವೆ?... ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಕುರಿತು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕ ಪುರುಷರ ಅತ್ಯಂತ ಖಾಸಗಿಯ ಚಿಂತೆ ಏನು ಗೊತ್ತೆ? ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ!! ಸಾಕಷ್ಟು ದುಡಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೈ ತುಂಬಾ ಹಣ ವಿರುತ್ತದೆ. ಸುಖ ಪಡಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ... ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಆಕ್ರಮಿಸಿಬಿಟ್ಟರುತ್ತದೆ.

ಇಂತವರಿಗಾಗಿ ವರವಾಗಿ ಬಂದಿದೆ ವಯಾಗ್ರ! ಕೆಲವು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಯಾಗ್ರ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕ ಪುರಷರ ಸುಖದ ಹೆಬ್ಬಾಗಿಲೇ ತೆರದಂತಾಗಿದೆಯ. ವಯಾಗ್ರ ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಆನಂದದ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯ ಬಗ್ಗೆ ರಂಗುರಂಗಿನ ಕಥೆಗಳು ಕಲ್ಪನೆಗಳ ಪುರುಷರ ಲೋಕವನ್ನು ಆಳುತ್ತಿದೆ.

ಆದರೆ.....

ಕೆಲವು ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕರ ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬಹುಶಃ ವಯಾಗ್ರವೂ ನಿವಾರಿಸದು!

ವಯಾಗ್ರ ತಂತಾನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ವಯಾಗ್ರ ನುಂಗಿದ ನಂತರ ಪುರುಷನು ಕಾಮಕೇಳಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ವಯಾಗ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ವಯಾಗ್ರವನ್ನು ನುಂಗಿ, ಕಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಕನಸು ಕಾಣದೆ, ತಣ್ಣಗೆ ಮಲಗಿದರೆ ನಿದ್ರೆ ಸುಖವಾಗಿ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ.....

ವಯಾಗ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಾಮೇಚ್ಛೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿರಬೇಕು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಾಮಚ್ಛೆಯೇ ಇರದಿದ್ದರೆ.....?

ಅಂತಹವರಿಗೆ ಖಂಡಿತ ವಯಾಗ್ರ ಅನುಪಯುಕ್ತ! ಎಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ನುಂಗಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್....

ಇದು ಪುರಷ ಹಾರ್ಮೋನು. ಪುರುಷ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನು. ಇದನ್ನು ವೃಷಣದಲ್ಲಿರುವ ಲೇಟಿಗ್ ಕೋಶಗಳು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

ಹುಡುಗ ಹದಿಹರೆಯವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಾಗ, ಲೇಡಿಗ್ ಕೋಶಗಳು ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತದೊಳಗೆ ಬೆರೆಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನಿನ ಕಾರಣ, ಹುಡುಗನಲ್ಲಿ ದ್ವಿತೀಯಕ ಲೈಂಗಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು (ಸೆಕೆಂಡರಿ ಸೆಕ್ಷುವಲ್ ಕ್ಯಾರೆಕ್ಟರ್)

ಮೂಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಹುಡುಗನಿಗೆ ಮೀಸೆ ಚಿಗುರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಗಲ್ಲದ ಮೇಲೆ ಗಡ್ಡ ಮೊಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿ ಒಡೆಯ ಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಜನನಾಂಗಗಳು ವರ್ಧಿಸ ಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯೋತ್ಪಾದನೆ ಆರಂಭ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡ ಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳ ಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನ ಆರಂಭ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಲೀಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀ ರೋನಿನ್!

ಇದರ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸಗಳೆಂದರೆ.

- **ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು** : ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ದ್ವಿತೀಯಕ ಲೈಂಗಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಮೇಚ್ಛೆ ಯನ್ನು ಪ್ರಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಮ ಸದಾ ಜಾಗೃತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯೋತ್ಪಾದನೆಗೂ ಇದು ಅವಶ್ಯ.
- **ಅಸ್ಥಿರಚನೆ** : ಹುಡುಗರ ದೇಹ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮೂಳೆಗಳ ತೀವ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಮೂಳೆ ಗಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್
- **ದೇಹ ನಿಲುವು** : ಗಟ್ಟಿ ಮುಟ್ಟಾದ ಮೂಳೆ ಗಳನ್ನು ಬಲವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಆವರಿಸು ತ್ತವೆ. ಸ್ನಾಯು ಸಾಂದ್ರತೆ ದಟ್ಟವಾಗಿ ಉಳಿಯಲು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಅಗತ್ಯ. ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಸ್ನಾಯು ಗಾತ್ರ-ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹ ದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಚಯಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿ ಸುತ್ತದೆ.
- **ಪುರುಷತ್ವ** : ಪುರುಷನ ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಗೆ ಕಾರ್ಯಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ, ತರ್ಕಶಕ್ತಿಗೆ, ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಬೇಕು.
- **ಮನೋಭಾವ** : ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನಿನ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಭಾವನೆ ಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಮಾದಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಯಿರುವವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

''ಪದಂ''

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಅನಿವಾರ್ಯ. ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳು ಕರೆಯದೆ ಬರುವ ಅತಿಥಿಯಂತೆ, ಕಾಡುವ ಋತುಚಕ್ರದ ಶಾಶ್ವತ ನಿಲುಗಡೆಯೇ ಋತುಚಕ್ರ... ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ... ಅದರೊಡನೆ ದೈಹಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ- ಸಂಭೋಗಾ ಸಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇಳಿತ... ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ರಜೋ ನಿವೃತ್ತಿಯ ಆರಂಭ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ?

ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಗೆ ಸರಿಮಾನವಾದ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಘಟಿಸಿರುತ್ತದೆಯೆ? ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯು ೫೦ ರ ಆಸು ಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪುರುಷರಿಗೆ ೫೦ ವರ್ಷಗಳಾದಾಗ ''ಪೌರುಷ ನಿವೃತ್ತಿ'' (ಮೇಲ್ ಮೆನೋಪಾಸ್) ಯು ತಲೆದೋರುತ್ತದೆಯೇ?

''ಇಲ್ಲ'' ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಿದ್ದರು!

ಏಕೆಂದರೆ ೯೦ ವರ್ಷಗಳ ಹರೆಯದಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತ ಮಹಾನುಭಾವರು ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಅಂಡಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ರುವ ಅಂಡಗಳು ೫೦ ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಬರಿದಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪುರುಷನ ವೃಷಣಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ೯೦ ರಲ್ಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ''ಪೌರುಷ ನಿವೃತ್ತಿ'' ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆಂದೇ ವೈದ್ಯರೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಂಬಿದ್ದರು.

ಆದರೆ......

ಕಳೆದ ಒಂದು ದಶಕದಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ವಿಚಾರಧಾರೆ ಬದಲಾವಣೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ''ಪೌರುಷ ನಿವೃತ್ತಿ'' ಯನ್ನೇನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ದಾಖಲಿಸಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ, ಪುರುಷರು ೫೦ ಆಸುಪಾಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ಅವರಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸ ಬಹುದು ಇದಕ್ಕೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಇಳಿಮುಖ ವಾಗುತ್ತಿರುವ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ''ಪದಂ'' (PADAM = PARTIAL ANDROGEN DEFICIENCY IN AGEING MALES) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ''ವಯಸ್ಸಾಗು ತ್ತಿರುವ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಪುರುಷವರ್ಧಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಭಾಗಶಃ ಕೊರತೆ'' ಎಂದು ಇದರ ಅರ್ಥ. ಈ ಅರೆ ಕೊರೆಯ ಕಾರಣ ಪುರುಷರಲ್ಲೂ 'ಪೌರುಷ ನಿವೃತ್ತಿ' ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಈಗೀಗ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಒಪ್ಪಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮರುಭರಣ :

ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಇಳಿಮುಖವು ಸುಮಾರು ೪೦ ವರ್ಷಗಳಾದಾಗ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸುಮಾರು ೧% ನಂತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ೭೦ ವರ್ಷ ಗಳಾಗುವ ವೇಳೆಗೆ, 1/3 ರಷ್ಟು ಕೊರತೆ ಯೇರ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಏಕೆ ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಖಚಿತ ಉತ್ತರ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ... ಆದರೆ ಈ ಇಳಿಮುಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ 'ಮರುಭರಣ' (ಫೀಟ್ ಬ್ಯಾಕ್) ಎಂಬ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ನಡೆಯುತ್ತಿರು ತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಲ್ಲಿ 'ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿ ಯಿರುತ್ತದೆ. ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥಿ ಹೊರಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಫ್ ಎಸ್ ಎಚ್ ಮತ್ತು ಎಲ್. ಎಚ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ವೃಷಣಗಳನ್ನು ತಲುಪಿ, ಅಲ್ಲಿರುವ ಲೇಡಿಗ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸು ತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನಿನ ಪ್ರಮಾಣ, ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಲುಪಿದ ಕೂಡಲೆ, ಪಿಟ್ಯೂಟರಿಯ ಎಫ್ ಎಸ್ ಎಚ್, ಎಲ್ ಎಚ್ ಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸು ತ್ತವೆ. ಆಗ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ, ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಜಾಗೃತಗೊಂಡು ಎಫ್ ಎಸ್ ಎಚ್, ಎಲ್ ಎಚ್ ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ತೀರಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂತುಲನ ಕ್ರಿಯೆ : ಇದೇ ಮರುಭರಣ ಕ್ರಿಯೆ!

ಪುರುಷರು ೩೦ರ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಲುಪುವಾಗ, ಈ ಮರುಭರಣ ಕ್ರಿಯೆ - ಸಂತುಲನ ಕ್ರಿಯೆ-

ಏರು ಪೇರಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ೩೦ ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಂಪಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮರುಭರಣ ಮಂದವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇಳಿಮುಖವಾಗಿ, ಇಳಿಜಾರಿನ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಜಾರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ! ಇದನ್ನು ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಒತ್ತಡ, ಬೊಜ್ಜುತನ, ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು :

ಒಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪುರುಷನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನಿನ ಪ್ರಮಾಣವು 14n mol-28n mol/L ಇರಬೇಕು. ಪುರುಷನಿಗೆ೬೦ ವರ್ಷಗಳಾದಾಗ ಈ ಪ್ರಮಾಣ 14n mol-28n mol/L ಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಂಶ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಪೌರುಷ ನಿವೃತ್ತಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ೬೦ ರಲ್ಲಿ ಅರಳು ಮರಳು ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು!

ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ಇಳಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದಾದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ.

ಟೈಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಇಳಿಯಲಾರಂಬಿಸಿದಾಗ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದಾದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ.

⇒ ಕಾಮೇಚ್ಛೆಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಮುಖ. ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ.

⇒ ಸ್ನಾಯು ಗಾತ್ರ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ, ಶಕ್ತಿ, ಕಷ್ಟ ಧಾರಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಳಿಮುಖ.

⇒ ದೇಹಧಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಂಚಯ! ಬೊಜ್ಜುತನ!!

⇒ ಮೂಳೆ ಟೊಳ್ಳಾಗಲಾರಂಭಿಸುವಿಕೆ

⇒ ಖಿನ್ನತೆ, ಮರೆವು!!

⇒ ಹೃದಯ-ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗಗಳ ಹೆಚ್ಚಳಿಕೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಪುರುಷರ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ, ಅವನ್ನು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನಿನ ಮರು ಪೂರೈಕೆಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ೧೯೯೨ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕಾದ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಹೆಲ್ತ್ ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿತು. ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಮರು ಪೂರೈಕೆಯಿಂದ ಪುರುಷರ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಈ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಅಧ್ಯಯನಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಗಮನಾರ್ಹವಾದ್ದೆಂದರೆ, ಅಟ್ಲಾಂಟದ ಎಮೋರಿ ವಿಶ್ವ ವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಡಾ। ಜಾಯ್ಸ್ ಟೆನೋವರ್ ಅವರು ನಡೆಸಿದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಇದರಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಕೊರತೆಯಿರುವ ೬೪-೮೩ ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆಯಿಂದ ೭೦ ಜನ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪುರುಷರು ಪಾಲುಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

- ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯು ತೂಕ ಳ ಕೆ. ಜಿ. ಗಳಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿತು.
- ಬೊಜ್ಜು 16% ಕರಗಿತು
- ಸೊಂಟ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿ ಸಾಂದ್ರತೆಯು 8%ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿತು.
- ಒಟ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟಾರಾಲಿನಲ್ಲಿ 12% ಇಳಿತ; ಎಲ್ ಡಿಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲಿನಲ್ಲಿ 12% ಇಳಿತ : ADL ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬರಲಿಲ್ಲ.

ಇತರ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದಲೂ ಇಂತಹುದೇ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನಿನ ಪೂರೈಕೆಯಿಂದ ಕೇವಲ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪುರುಷರ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಮಟ್ಟ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಆರಂಭವಾದಾಗ, ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂತುಲನ ಏರುಪೇರುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯರು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮರುಪೂರೈಕೆಯಿಂದ ರಜೋನೀವೃತ್ತಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಹಾಯವಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ವಿಸ್ತೃತ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ನಡೆದಿವೆ. ಹಾರ್ಮೋನು ಮರುಪೂರೈಕೆಯ ಸಾಧಕ-ಬಾಧಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿವರಗಳು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ವೈದ್ಯರು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹಾರ್ಮೋನು ಮರು ಪೂರೈಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಮರು ಪೂರೈಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಲ್ಲ. ದಿನನಿತ್ಯದ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕ ಪುರುಷರಿಗೆ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಮರು ಪೂರೈಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸ್ಪಷ್ಟ.

ಪುರುಷ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನಿನ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದು ಬಂದಿಲ್ಲ.

ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಮರುಪೂರೈಕೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭ ನಷ್ಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃತ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಇನ್ನೂ ನಡೆದಿಲ್ಲ.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನಿನ ಸಹಜ ಮಟ್ಟ ಎಷ್ಟು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗೊಂದಲವಿದೆ. ಈಗ ಒಪ್ಪಿರುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಗಂಡಸರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನಿನ 'ನಾರ್ಮಲ್ ಲೆವೆಲ್' ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಿದೆ.

ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಮರು ಪೂರೈಕೆಯಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಇನ್ನೂ ದೊರೆಯಬೇಕಿದೆ. ಶುಕ್ಲ ಗ್ರಂಥಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್) ನಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನಿನ ಪಾತ್ರವಿರುವುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಮರು ಪೂರೈಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಲೆದೋರಬಹುದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯಬೇಕಿದೆ.

ಇದು ಕೊಲೆಸ್ಟರನ್ನು ಏರು ಪೇರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯಬೇಕಿದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ಮರು ಪೂರೈಕೆಯು ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕ ಪುರುಷರ ಬದುಕನ್ನೇ ಬದಲಿಸಲಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ?

ಡಾ । ಪ್ರಭುಸ್ವಾಮಿ ರಾ. ವಿಜಯಪುರ

ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ ಯಾರು? ಈ ತರಹದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವ ಸಂದರ್ಭ ಒದಗುವುದುಂಟು. ಇದು ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ಅಂತರಾತ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆಗೆ ಸಿಲುಕುವುದುಂಟು. ಅದಕ್ಕೆ ಖಚಿತ ಉತ್ತರ ಪಡೆಯಲು ವೈದ್ಯ ಕಾನೂನಿನಲ್ಲಿ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸದಾಗ ಪಿತೃತ್ವ ಅಥವಾ ಮಾತೃತ್ವದ ಗುರುತು ಸಿಗಬಲ್ಲದು.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಯವರ ಹಾಗಿಲ್ವೆ? ನೀವು ಅಧಿಕೃತವಾದ ತಂದೆಯ ಮಗು ಅಲ್ವೆ? ನಿಮ್ಮ ಹಾವ ಭಾವ ವಿನ್ಯಾಸಗಳು ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಯವರ ಹಾಗಿಲ್ವೆ? ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ ಯಾರೆಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಬಾಯಿಂದ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ! ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಕುಹುಕ ಮಾತಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಸುರಿಮಳೆಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ಬೇಡವೆಂದರೂ ಬಲಿಯಾಗಬೇಕಾಗಿ ಬರುವುದೇನೂ ಅಸಹಜವೇನಲ್ಲ ! ನಿಮಗೆ ಯಾರೂ ಪ್ರಶ್ನಿಸದಿದ್ದರೂ ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರಾತ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸುರಿಮಳೆಗೆ ಸಿಲುಕಿ ಬಳಲಿ ಬೆಂಡಾಗಿ ಒದ್ದಾಡಿ ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗಲೂಬಹುದು. ಈ ಪುತ್ರತ್ವದ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ ಉದ್ದೇಶ ಪೂರಿತವಾಗಿಯೇ ದುರುದ್ದೇಶ ಪೂರಿತವಾಗಿಯೂ ಏಳುತ್ತದೆ.

- ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಅಧಿಕೃತ ತಂದೆಯಾಗಿಯೂ ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯನ್ನು ತೊರೆಯುವ ಏಕಮೇವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಆ ಮಗು ತನಗೆ ಹುಟ್ಟಿಲ್ಲ ಎಂದು ವಾದಿಸುವುದು.
- ಕಾನೂನು ಬಾಹಿರವಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗದೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ತನ್ನದಲ್ಲ ಎಂದು ವಾದಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆ ಮಗುವಿನ ತಂದೆಯ ಪಟ್ಟವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದು. ಆ ಮಗುವಿನ ತಂದೆ ಬೇರಿನ್ನಾರೇ ಆಗಿರಬಹುದು. ಆಗ ಅದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು 'ಬ್ಲ್ಯಾಕ್‌ಮೇಲ್' ಮಾಡುವ ದುರುದ್ದೇಶ ಪೂರಿತವಾಗಿರಲೂ ಬಹುದಾಗಿದೆ.
- *ಕಾನೂನಿನ ಪರಿಚ್ಛೇದ ೧೨೫ Cr.PC ಅನ್ವಯ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಜನಿಸಿದ ಮಗುವನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಂತೆ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಆ ಮಗುವಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಮಾಹೆಯಾನ ೫೦೦ ರೂಪಾಯಿಗಳಂತೆ ಕೊಡಲು ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆಯ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶ ಆದೇಶವನ್ನೀಯಬಹುದು.*

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂದು ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳ ವಿಂಗಡನೆಯಲ್ಲಿ A.B.O.ಮತ್ತು AB ಗಳೆಂಬ ವಿಭಜನೆಯೊಂದಿಗೆ Rh+ve ಮತ್ತು Rh-ve ಎಂಬ ಗುಂಪುಗಳೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಪದ್ಧತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ M,N ಮತ್ತು M,N ಎಂಬ ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳ ವಿಂಗಡನೆಯು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಕೇವಲ ಪಿತೃತ್ವದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅದೂ ವ್ಯಾಜ್ಯವೆದ್ದಾಗ ನ್ಯಾಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಮಾತ್ರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದೇ ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿನ ಬೇರೆ ತಂದೆಯೂ ಸಹ ಆ ಮಗುವಿನ ಜನನಕ್ಕೆ ಕಾರಣೀಭೂತನಾಗಿರಬಹುದೆಂಬ ಶಂಕೆ ಬಾರದಿರಲಾರದು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗು M ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದಾದರೆ ಅದರ ತಂದೆ ತಾಯಿಂದಿರಿಬ್ಬರ ರಕ್ತವು M ಗುಂಪಿಗೇ ಸೇರಿದ್ದಿರಲೇಬೇಕು. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಅವರಲ್ಲಿಯ ಯಾರದೊಬ್ಬರ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಆ ಮಗು ಅವರಿಗೆ ಅಂದರೆ ಅವರಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಮಾತ್ರ ಕಾರಣೀಭೂತರು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಮಿಥ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಆ ಮಗುವಿನ ತಂದೆ ಅಧಿಕೃತ ತಂದೆಯಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬೇರಿನ್ನಾರಾದರು ಆ ರಕ್ತದ ಗುಂಪನ್ನು ಹೊಂದಿದವರೇ ಆ ಮಗುವಿನ ತಂದೆಯಾಗಿರಲೂಬಹುದು.

ಅದೇ ತೆರನಾಗಿ ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗು N ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದೇ ಆದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅದರ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು N ಆಗಿರಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಅದರ ತಂದೆಯು ಬೇರಿನ್ನಾರೇ ಆಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ತಂದೆಯ ರಕ್ತ N ಗುಂಪಿನದಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಆತ ಅಧಿಕೃತ ತಂದೆಯಾಗಿರಲಾರ!

ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವಿನ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು M N ಆಗಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರ ಗುಂಪು M ಆಗಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರದು N ಆಗಿರಲೇಬೇಕು. ಹಾಗಿರದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಆ ಮಗುವಿನ ತಂದೆ ನಿಜವಾದ ಹಡೆದ ತಂದೆಯಾಗಿರಲಾರ. ಅಂದರೆ ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು N ಆಗಿದ್ದರೆ ತಂದೆಯ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು M ಆಗಿರಲೇಬೇಕು. ಅಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆ ತಂದೆಯು ನಿಜವಾಗಿ ಆ ಮಗುವಿನ ಅಧಿಕೃತ ತಂದೆಯಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ತಂದೆ	ತಾಯಿ	ಮಗುವಿನ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ಇರಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ	ಅಸಾಧ್ಯತೆ
M	M	M	NMN
M	MN	M MN	N
M	N	MMN	N
M	N	N	M N
N	N	N	MMN
MN	MN	M N MN	-

ಈ ತೆರನಾಗಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿನಾಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪಿತೃತ್ವದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಹಡೆದ ತಂದೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಸಂಶಯಾಸ್ಪದ ತಂದೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿರಳವಾಗಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ದೋಷಾರೋಪಣೆಗೆ ಗುರಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಧಿಕೃತ ತಂದೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಜ್ಯವು ತಂಧೆಯ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ತೆರನಾದ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಮಾತೃತ್ವದ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು. ೦



ಡಾ । ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ

ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಎಂಬ ಧಾತು. ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರಿಗೆ ಅಯೋಡಿನ್ನನ್ನು ಉಪ್ಪಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ...... ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪ್ಪನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿ, ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಕೇವಲ ಅಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪನ್ನೇ ಮಾರ ಹೊರಟಿದೆ! ಅಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪು ದುಬಾರಿ. ಅದನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರದವರು ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದೇ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಮಾಹಿತಿಯ ಕೊರತೆಯಿದೆ. ಸರ್ಕಾರದ ಈ ಕ್ರಮದ ಹಿಂದೆ ಅಯೋಡಿನ್ ಉಪ್ಪನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ, ದೇಶೀಯ ಬೃಹತ್ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಕೈವಾಡವೇನಾದರೂ ಇರಬಹುದೆ?

ವಿಶೇಷವಾದ ರಸಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲೆಂದೇ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ 'ಗ್ರಂಥಿ'ಗಳೆಂಬ ಅಂಗಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಎಂಬುದು ಒಂದು ಬಗೆಯದು. ಇದು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೆಂಬ ವಿಶೇಷ ರಸಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ರಸವು ಯಾವುದೇ ನಾಳಗಳ ನೆರವಿಲ್ಲದೆ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಬೇಕು.

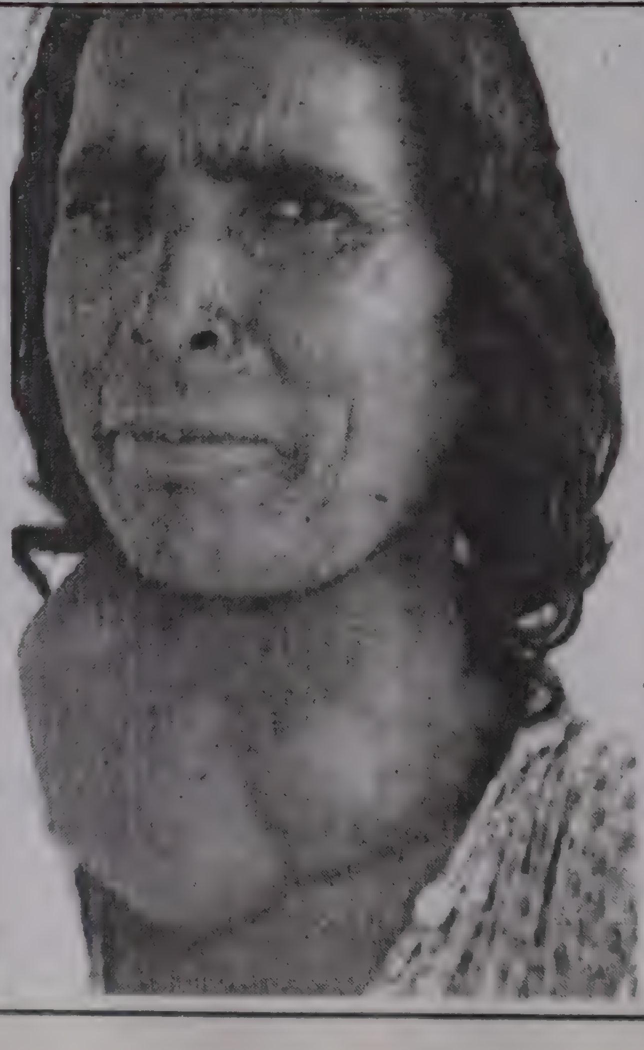
ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಥೈರಾಯ್ಡ್' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿಯಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಯು 'ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್' ಎಂಬ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಸೃಜಿಸುತ್ತದೆ.

ಎತ್ತಿಗೆ ಜ್ವರ - ಎಮ್ಮೆಗೆ ಬರೆ! ಅಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪು

ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಲು ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಅಗತ್ಯ.

ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಸೃಜಿಸಲು, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಹಲವು ಕಚ್ಚಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇಕು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಅಯೋಡಿನ್' ಎಂಬ ಧಾತು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಈ ಧಾತು ಇರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೊರತೆಯುಂಟಾದಲ್ಲಿ, ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ...... ಆಗ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಗಳಗಂಡ (ಗಾಯಿಟರ್) ಎಂಬ ರೋಗ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.

ಆಗ ತಾನೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಯೋಡಿನ್ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಗ್ಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಹ ಅಯೋಡಿನ್ ಸಾಕಷ್ಟು ದೊರೆಯಬೇಕು.



ಗರ್ಭವತಿಯರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಯೋಡಿನ್ ದೊರೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ೧೨ ವಾರಗಳಾದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಅಯೋಡಿನ್ ದೊರೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ತೀರಾ ಗಿಡ್ಡ ಮಗು - ದಡ್ಡ ಮಗು ಹುಟ್ಟಬಹುದು.

ಅಯೋಡಿನ್ ಒಂದು ಧಾತು. ಹಾಗಾಗಿ ಅದು ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಮೇಲ್ಪದರದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಯೋಡಿನ್ನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸಸ್ಯಗಳು ಬೆಳೆದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಸಸ್ಯೋತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಯೋಡಿನ್ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು, ಹಾಲು, ಮೀನು, ಸಮುದ್ರ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಸಾಕಷ್ಟಿರು

ತ್ತದೆ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಮಗೆ ಅಯೋಡಿನ್ ಅತ್ಯಂತ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆತರೂ ಸಾಕು. ಅಂದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ೧೦೦ - ೧೫೦ ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂನಷ್ಟು. ಇದು ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ ಒಂದು ಗುಂಡು ಸೂಜಿಯ ತುದಿಯಷ್ಟು ! ಅಂದರೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಯೋಡಿನ್, ನಮ್ಮ ಇಡೀ ಜೀವಮಾನಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ..........

ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜನರಿಗೂ ಇಷ್ಟೂ ಅಯೋಡಿನ್ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡಗಳಿರುವ ಪ್ರದೇಶದ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮಳೆ ಬೀಳುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಮಳೆಯ ನೀರು ಮೇಲ್ಪದರದಲ್ಲಿರುವ ಅಯೋಡಿನ್ನನ್ನು ಕರಗಿಸಿ, ನದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಸಮುದ್ರದೊಳಗೆ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯೇರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಪ್ರವಾಹಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು.

ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಗಳಗಂಡವು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಗಳಗಂಡದ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಅಥರ್ವಣವೇದದಲ್ಲಿದೆ. ಸುಶ್ರುತನೂ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಗಳಗಂಡವು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಅತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕಾರಣ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಗಡ್ಡೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದಾಗ ಮಾತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಥವಾ ಇತರರಿಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗಳಗಂಡ ಕಾಣಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಸರಿಯಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಲ್ಲರು.

ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವೆಂದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯತೆ, ಕಿವುಡುತನ, ಮೂಗುತನ, ಮಾಲುಗಣ್ಣು ಅವಯವಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ದೋಷಗಳು, ನಡೆಯಲಾಗದಿರುವಿಕೆ, ನಿಲ್ಲಲಾಗದಿರುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಮಕ್ಕಳು ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮಗು ಒಂದು ವೇಳೆ ಬದುಕಿದರೂ ಅದರ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಭಾರತ ದೇಶದ ಹಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿದೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಜನರಿಗೆ ಅಯೋಡಿನ್ ಸಹಜವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ೧೧೧ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಒಟ್ಟು ಶೇ.೨೫ ಜನಸಂಖ್ಯೆ, ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದೆ ಎಂದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು. ಕಾಶ್ಮೀರದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅರುಣಾಚಲ ಪ್ರದೇಶದವರೆಗಿನ ಹಿಮಾಲಯ ತಪ್ಪಲ ಸುಮಾರು ೨೫೦೦ ಚದರ ಕಿ.ಮೀ.ಗಳಷ್ಟು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿದೆ. ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಗುಜರಾತ್, ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ, ಆಂಧ್ರ, ಒರಿಸ್ಸಾ, ಕರ್ನಾಟಕ, ಕೇರಳ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಗೋವಾ, ರಾಜಾಸ್ಥಾನ, ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ಬೆಟ್ಟ ಗುಡ್ಡಗಳಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಅಂಶದ ಕೊರತೆಯಿದೆ.

ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಒಂದೇ ಒಂದು ದಾರಿಯೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಅಯೋಡಿನ್ನನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಗುಂಡು ಸೂಜಿ ಮೊನೆಯಷ್ಟು ಅಯೋಡಿನ್ ಸಾಕು. ಇದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಪೂರೈಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯದ ಮಾತು. ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಪೂರೈಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಅಯೋಡಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು, ಅಯೋಡಿನ್ ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದರು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಬೆರೆಸಿ ನೋಡಿದರು, ತಿನ್ನುವ ಬ್ರೆಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ನನ್ನು ಕಲೆಸಿದರು. ಆದರೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಈ ಯಾವ ಒಂದೂ ಮಾರ್ಗವೂ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ....... ಕೊನೆಗೆ ೧೯೩೦ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ನನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ನೀಡುವುದು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ಏಕೆಂದರೆ ಉಪ್ಪು ಎಲ್ಲರೂ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ ವಸ್ತು.



೧೯೫೪ರಲ್ಲಿ ಹಿಮಾಚಲ ಪ್ರದೇಶದ ಕಾಂಗ್ರ ಕಣಿವೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ಷೇತ್ರ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿದರು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ೧೦ - ೧೫ ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೦೦ ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ ಅಯೋಡಿನ್ ಬೆರೆಸಿ, ಅಲ್ಲಿನ ಜನರ ದಿನಬಳಕೆಗೆ ಪೂರೈಸಿದರು. ಹೀಗೆ ೬ ವರ್ಷ ಮಾಡಿದರು. ಇದರಿಂದ ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಗಳಗಂಡವು ಶೇ. ೩೮ ದಿಂದ ಶೇ. ೧೫ ಕ್ಕಿಳಿಯಿತು.

ಇಂತಹ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿಗೊಂಡ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ೧೯೬೨ ರಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗಳಗಂಡ ನಿಯಂತ್ರಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿತು. ಆದರೆ ಇದು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ೧೯೮೪ರಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತೆ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಪರಿಶೀಲಿಸಿತು. ಏಳನೆಯ ಪಂಚವಾರ್ಷಿಕ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಇಡೀ ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸರ್ಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲವಾದ ಕಾರಣ, ಖಾಸಗೀ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ ಸಹ ಅಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಮುಂದೆ ಬಂದವು.

ಅಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ ಸರಳ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪ್ಪಿನ ಮೇಲೆ ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಅಯೋಡೈಡ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಇದನ್ನು 'ಅಯೋಡೈಸೇಶನ್ ಛೇಂಬರ್'ನೊಳಗೆ ಸಾಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಅಂಶ ಬೆರೆತಿರುತ್ತದೆ.

ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಜನರು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಅಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ

ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರು, ಅಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಜಪಾನೀಯರು ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು ೩,೦೦೦ ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ ಅಯೋಡಿನ್ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಅಯೋಡಿನ್‌ಗಿಂತ ೨೦ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ದೇಹವು ತನಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಅಯೋಡಿನ್ನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಅಯೋಡಿನ್ನನ್ನು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಶುಗಳಿಗೆ ಅಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪನ್ನು ಪಶುಗಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ನೀಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಪಶುಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕರುಗಳು ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಕರೆಯುವ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಯೋಡಿನ್ನನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಅಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಡಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಡ್ಡಬಾರದು. ಗಾಳಿಗೆ ಆಡಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅಯೋಡಿನ್ ಅಂಶ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಆವಿಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪಿಂಗಾಣಿ ಅಥವಾ ಮರದ ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಾಕಿಡಬೇಕು. ಉಪ್ಪನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಶೇಖರಿಸಿ ಇಡಬಾರದು. ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಮಾತ್ರಕೊಂಡು ತಂದು ಬಳಸಬೇಕು.

ಇದೆಲ್ಲ ಒಳ್ಳೆಯದೇ.......

ಭಾರತದ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರು, ಅಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ, ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು, ಇಡೀ ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪ್ಪನ್ನು ಮಾರದಂತೆ ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರತಿಭಟನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಇಡೀ ಭಾರತವು ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯ ರೋಗಗಳಿಂದ (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಳಗಂಡ) ಮುಕ್ತವಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಅದರ ಆಶಯ. ಸರ್ಕಾರದ ಸದುದ್ದೇಶವನ್ನು ಯಾರೂ ಅಲ್ಲಗಳೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎತ್ತಿಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದರೆ ಎಮ್ಮೆಗೇಕೆ ಬರೆ ಎಳೆಯಬೇಕು? ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಅಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪನ್ನೇ ಮಾರಲಿ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪ್ಪಿಗೆ ಪರವಾನಗಿ ಕೊಡುವುದು ಬೇಡ. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ದೇಶದ ಎಲ್ಲಾ ಜನರು ಅಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕೆಂದರೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದೀತು? ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪ್ಪಿನಂಶ ಅಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚು ದುಬಾರಿ ಎಂಬ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಉದ್ಭವಿಸಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜನಜಾಗೃತಿಯಾಗಬೇಕಿದೆ. ಸರ್ಕಾರವೂ ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕಿದೆ.

ಈ ಬಗೆಯ ಸರ್ಕಾರದ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ, ಸರ್ಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಪರವಾನಿಗೆ ಪಡೆದ ದೇಶೀಯ ಉಪ್ಪು ತಯಾರಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬಹುದಾದ ವಿದೇಶಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೊಂದಿಗಿನ ಒಪ್ಪಂದಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದೆಂಬ ಸಂಶಯಗಳು ಮೂಡುತ್ತಿವೆ. ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತರು ಕ್ರಮಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ■

ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಹಾಗು ಹೃದಯಾಘಾತ

ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ರೋಗಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮನಃಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸೊಣಕಲಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ನೋಡುತ್ತೇವೆ, ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಸೋಂಕುರೋಗಗಳು ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಅನಾಹುತ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಖಚಿತವಾಗತೊಡಗಿದೆ. ಅದೆಂದರೆ ಹೃದಯಘಾತ, ತೋರಿಕೆಗೆ ಇದು ಮುಲ್ಲಾನಿಗೂ ಎಲ್ಲಮ್ಮನ ಜಾತ್ರೆಗೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ ಎನ್ನುವಂತಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದಿರುವ ಸತ್ಯವೆಂದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಸೋಂಕು ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ ಅವರ ಶುದ್ಧರಕ್ತ ವಾಹಿನಿಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾನಿಯು ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಭಿತ್ತಿಯನ್ನು ಬಿರುಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗು ಗಡುಸುಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ನಾಳ ರಂಧ್ರಗಳು ಬೇಗನೇ ಮುಚ್ಚಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡು ಆ ಭಾಗವು ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡಾಗ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಹೃದಯಾಘಾತ ತರಬಲ್ಲವು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಸಂಗತಿ ನಿಜವಾಗಿದ್ದರೆ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಂಟಿಬೈಯೋಟಿಕ್ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಎಂದಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ಖಚಿತತೆಗೆ ತರಲು ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ನೊಂದಣಿ ಪುಸ್ತಕ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರು. ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಆಂಟಿಬೈಯೋಟಿಕ್ ಬಳಸದೇ ಇದ್ದ ದೀರ್ಘ ಕಾಲೀನ ಸೋಂಕುರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂಬುದು ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿದೆ.

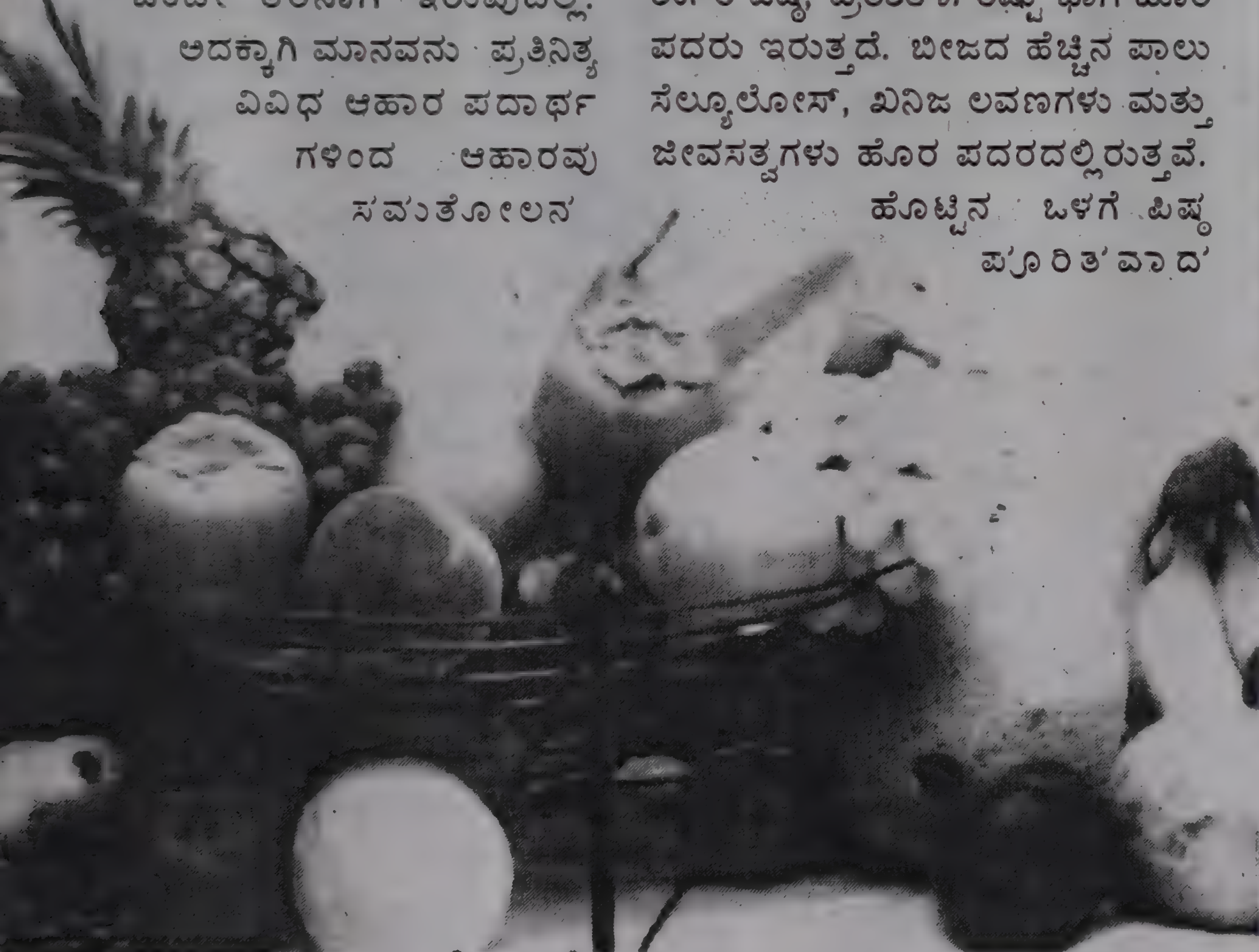
ಆಂಟಿಬೈಯೋಟಿಕ್ ಮದ್ದುಗಳಲ್ಲಿ ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ ಹಾಗು ಸಿಪ್ರೊಫ್ಲೊಕ್ಸಿನ್ ಜಾಸ್ತಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿದೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತ ತಡೆಯಬೇಕು ಎನ್ನುವವರಿಗೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸುದ್ದಿ. ಆದರೂ ಈ ನಿರ್ಣಯಗಳು ಇನ್ನೂ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿಲ್ಲ. ■

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಶ್ರೀಮತಿ ಎನ್. ಹೆಚ್. ಸುರಪುರ

ಜೀವಿಗಳು ಜೀವಿಸಲು ಆಹಾರವು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಬೇಡಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಅವುಗಳ ಸಸಾರಜನಕ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ, ಕೊಬ್ಬು, ಖನಿಜಲವಣಗಳು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ತೇವಾಂಶ ಮತ್ತು ನಾರಿನಾಂಶ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಾನವನಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕ ಮೌಲ್ಯವು ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾನವನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಆಹಾರವು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.



ಸಸ್ಯ ಮೂಲ ಆಹಾರಗಳು

ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು : ಮಾನವನು ತನ್ನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳೆಂದರೆ, ಜೋಳ, ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ, ರಾಗಿ, ಸಜ್ಜೆ, ನವಣೆ, ರೈ, ಓಟ್ಸ್, ಬಾರ್ಲಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಭಾರತೀಯರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ನಾನಾ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಇವುಗಳನ್ನು ಇನ್ನಿತರ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೂ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ ಘಟಕಗಳೆಂದರೆ - ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ, ಪ್ರತಿಶತ ೫ ರಷ್ಟು ಭಾಗ ಹೊರ ಪದರು ಇರುತ್ತದೆ. ಬೀಜದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾಲು ಸೆಲ್ಯೂಲೋಸ್, ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹೊರ ಪದರದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟಿನ ಒಳಗೆ ಪಿಷ್ಟ ಪೂರಿತವಾದ ಭ್ರೂಣಹಾರವು ಪ್ರತಿಶತ೮೨ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಭಾಗವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಖನಿಜಲವಣ, ನಾರು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹೊರಪದರು ಮತ್ತು ಭ್ರೂಣಾಹಾರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಯೂರಾನ್ ಪದರು ಪ್ರತಿಶತ ೮ ರಷ್ಟಿದೆ. ಇದು ಸಸಾರಜನಕ

ಆಹಾರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಸ್ಯ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸಸ್ಯಮೂಲ ಆಹಾರಗಳೆಂದರೆ, ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಎಣ್ಣೆಕಾಳುಗಳು, ಮಸಾಲೆ ಸಾಮಾನುಗಳು, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ. ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲ ಆಹಾರಗಳೆಂದರೆ ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ಹಾಲು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್‌ಗಳು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪೋಷಣಾ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯುವದು ಅವಶ್ಯಕ.

ರಂಜಕ ಮತ್ತು ಥಯೋಮಿನ್ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಪಿಷ್ಟವನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪವಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಬೀಜಾಂಕುರವೂ ಕಾಳಿನ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಬೀಜದ ಕೊಬ್ಬೆಲ್ಲವೂ ಶೇಖರಿತವಾಗಿರುವುದೇ ಅಲ್ಲದೇ ಇದು ಸಸಾರಜನಕ ಖನಿಜಲವಣ ಮತ್ತು ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್ ಭರಿತವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ಪ್ರತಿಶತ ೨ ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಘಟಕಗಳು

ಅ) ಈ ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಪ್ರತಿಶತ ೭ ರಿಂದ ೧೦ ರಷ್ಟು ಸಸಾರಜನಕವಿದ್ದು, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಸಿ ಜೀವಸತ್ವವೂ ಕೂಡ ಅತೀ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಿಯ ಹೊರಪದರು ಥಯೋಮಿನ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಬಿ ಜೀವಸತ್ವ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಭ್ರೂಣಾಹಾರದಲ್ಲಿ

ಕೆಲವು ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಪೋಷಕ ಮೌಲ್ಯ

ಧಾನ್ಯಗಳ ಹೆಸರು	ಸಸಾರಜನಕ (ಗ್ರಾಂ)	ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ (ಗ್ರಾಂ)	ಶಕ್ತಿ (ಕ್ಯಾಲೋರಿ)	ಕಬ್ಬಿಣ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	ಸುಣ್ಣ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	ಥಯೋಮಿನ್ (ಮಿಗ್ರಾಂ)	ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	ನಯಾಸಿನ್ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)
ಅಕ್ಕಿ	೬.೮	೭೮.೨	೩೪೭	೩.೧	೧೦	೦.೦೬	೦.೦೬	೧.೨
ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು	೧೧.೮	೭೧.೨	೩೪೮	೫.೩	೫೦	೦.೪೫	೦.೧೭	೫.೦
ಜೋಳ	೧೦.೪	೭೨.೪	೩೪೯	೬.೨	೩೦	೦.೩೭	೦.೧೩	೧.೮
ರಾಗಿ	೭.೧	೭೨.೭	೩೩೧	೫.೪	೩೩೦	೦.೪೨	೦.೧೯	೧.೧
ಸಜ್ಜೆ	೧೧.೬	೬೭.೧	೩೬೦	೮.೮	೫೦	೦.೩೩	೦.೨೫	೨.೩
ನವಣೆ	೧೨.೩	೬೦.೬	೩೩೪	೬.೩	೩೦	೦.೫೯	೦.೧೧	೦.೭
ಗೋಂಜಾಳ	೧೧.೧	೬೬.೨	೩೪೨	೨.೧	೧೦	೦.೪೨	೦.೧೦	೧.೪
ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು	೧೧.೦	೭೪.೧	೩೪೯	೧.೦	೨೦	೦.೧೨	೦.೦೭	೧.೨
ಅವಲಕ್ಕಿ	೬.೬	೭೭.೫	೩೪೭	೮.೦	೨೦	೦.೨೧	೦.೦೫	೪.೦

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟವಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿದ್ದ ಸಸಾರಜನಕವನ್ನೇ ಶಕ್ತಿಯ ಆಗರಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅ) ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿ ಪೆರಿಕಾರ್ಪ ಮತ್ತು ಟೆಸ್ಟಾ ಎಂಬ ಎರಡು ಹೊರಪದರುಗಳಿದ್ದು, ಇವು ಸೆಲ್ಯೂಲೋಸ್ ಭರಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ ಕೆಳಗೆ ಅಲ್ಯೂರೋನ್ ಪದರವಿದ್ದು ಪ್ರೋಟಿನ್ ಭರಿತವಾಗಿದೆ. ಈ ಮೂರು ಪದರುಗಳು ಸೇರಿ ಗೋಧಿಯ ಪ್ರತಿಶತ ೧೨ರಷ್ಟು ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಶತ ೮೫ರಷ್ಟು ಭ್ರೂಣಾಹಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಭ್ರೂಣಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ, ಸಸಾರಜನಕ, ನಯೊಸಿನ್ ಮತ್ತು ಫೈಟಿಕ್ ಆಮ್ಲವಿದೆ. ಬೀಜಾಂಕುರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಥಯೋಮಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಜರಡಿಯಾಡಿ ಬರೀ ಭ್ರೂಣಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಥಯೋಮಿನ್ ಮತ್ತು ಸಸಾರಜನಕ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸುಣ್ಣ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಮತ್ತು ನಾರು ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ.

ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ ೧೦-೧೭ರಷ್ಟು ಸಸಾರಜನಕವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಸಸಾರಜನಕವೆಂದರೆ ಗ್ಲುಟೇನ್. ಇದು ಮೃಧುತ್ವ ಮತ್ತು ಪದರಾಗುವಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಗ್ಲುಟೇನ್ ಸಸಾರಜವಕವು ಗ್ಲಯಡಿನ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲುಟೆನೀನ್ ಎಂಬ ಎರಡು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿದಾಗ ಗ್ಲುಟೇನ್ ಅಂಶವು ಎಳೆ ಎಳೆಯಾಗಿ ಒಂದು ರೀತಿ ಜಾಲಿಯಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಟ್ಟಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಎಳೆಯಬಹುದು.

ಇ) **ಜೋಳ** : ಜೋಳವು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುವ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜೋಳದ ಕೆಲವು ತಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಲ್ಯೂಸಿಸಿನ್ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲವು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ಲೈಸಿನ್ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲವು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತಹ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಕೂಡ ದೇಹಗತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜೋಳದ ಹೊರ ಪದರು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಇದು ಬೀಟಾ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ ಎಂಬ ವರ್ಣ ಧಾತುವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಭಾರತದ ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುವ ಇರುಳು ಕುರುಡನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಜೋಳದಲ್ಲಿ ಟ್ಯಾನಿನ್ ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ವರ್ಣ ಧಾತು ಇದ್ದು, ಇದು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಜೊತೆ ಸಂಯೋಜನೆ ಹೊಂದಿ ಅವು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಜೋಳವು ಬಿ ಗುಂಪಿನ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಈ) **ರಾಗಿ, ಸಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ನವಣೆ**: ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕವು ಪ್ರತಿಶತ ೭-೧೩ರಷ್ಟಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನೇ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕ ದೊರೆತಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ದೊರಕುವುದು ಅಪೂರ್ಣ ಸಸಾರಜನಕ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಥಿಯೋನೀನ್ ಲೈಸೀನ್ ಮತ್ತು ಥ್ರಿಯೋನಿಸ್ ಎಂಬ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಸಾರಜನಕವುಳ್ಳ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳ ಕೊರತೆ ಸುಧಾರಿಸಿ ಆಹಾರದ ಸಸಾರಜನಕದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಲಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣವಿರುವುದರಿಂದ ಬಡಜನರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ರಾಗಿಯು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಣ್ಣವು ಎಲುಬು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕ.

ರಾಗಿಯನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಬರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಿ ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿ ಗುಂಪಿನ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಸಹ ಇವೆ.

ರಾಗಿ, ಸಜ್ಜೆ, ನವಣೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ ಹಾಗೂ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ರಾಗಿಯಲ್ಲಿರುವ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟದ ಇತರ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪಿಷ್ಟಗಳಿಗಿಂತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪಚನವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುವುದೆಂದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಅಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳು ರಾಗಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ.

ಉ) **ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ** : ಈ ಕಾಳು ಮೂರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಹೊರಪದರು ಪ್ರತಿಶತ ೫.೩ ಭಾಗ, ಬೀಜಾಂಕುರವು ಪ್ರತಿಶತ ೧೧.೩ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಭ್ರೂಣಾಹಾರದ, ೮೧.೯ ಭಾಗದಷ್ಟಿರುವದು. ಈ ಧಾನ್ಯವು ರಂಜಕ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದೆ.

ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳವು (ಜೀನ್ ಎಂಬ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಆದರೆ ಟ್ರಿಪ್ಟೋಫೆನ್ ಎಂಬ ಅವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲದ ಕೊರತೆ ಇದೆ. ಇದನ್ನೇ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಜನರು ಪೆಲ್ಲಗ್ರಾ ಎಂಬ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವರು. ಏಕೆಂದರೆ ಟ್ರಿಪ್ಟೋಫೇನ್ ದೇಹಗತವಾದ ಮೇಲೆ ಜೀವರಸಾಯನಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯಿಂದ ನಯಾಸಿನ್ ಎಂಬ ಬಿ ಜೀವಸತ್ವವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುವವು.

ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು

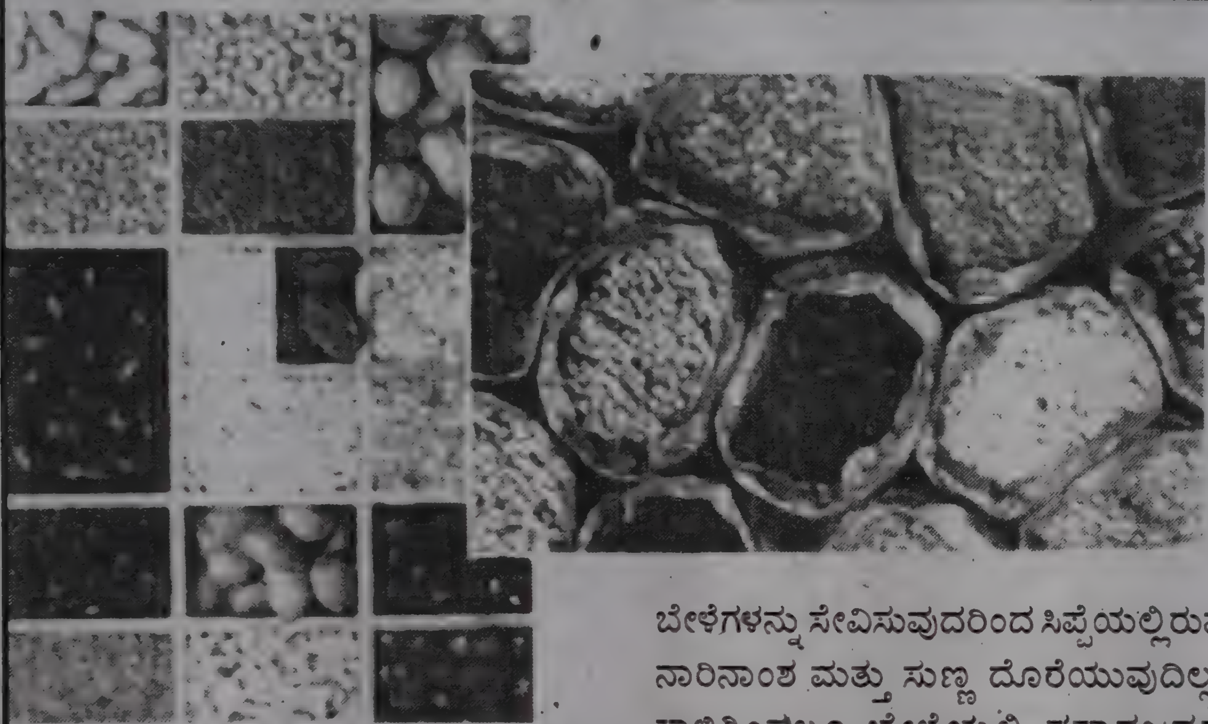
ಮನುಷ್ಯನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಸಸಾರಜನಕದ ಆಗರವೆನ್ನಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ ೧೬-೨೦ರಷ್ಟು ಸಸಾರಜನಕವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಸಾರಜನಕವಲ್ಲ. ಸಸಾರಜನಕದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಿಥಿಯೋನಿನ್ ಎಂಬ ಅವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲದ ಕೊರತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಲೈಸಿನ್ ಎಂಬ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲ ಭರಿತವಾಗಿವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಏಕದಳ ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕೆಲವು ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಆಹಾರದ ಹೆಸರು	ಪ್ರೋಟಿನು (ಗ್ರಾಂ)	ಶಕ್ತಿ (ಕ್ಯಾಲೋರಿ)	ಸುಣ್ಣ (ಮಿಗ್ರಾಂ)	ಕಬ್ಬಿಣ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	ಕ್ಯಾರೊಲೋಟಿನ್ (ಮೈಗ್ರಾಂ)	ಥಯೊಮಿಲಿನ್ (ಮಿ ಗ್ರಾಂ)	ರೈಬೋಪ್ಲವಿನ್ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	ನಯಾಸಿನ್ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)
ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ	೨೨.೩	೩೩೫	೭೩	೫.೮	೧೩೨	೦.೪೫	೦.೧೯	---
ಹುರುಳಿ	೨೨.೦	೩೨೧	೨೮೭	೮.೪	೭೧	೦.೪೨	೦.೨೦	೧.೫
ಸೋಯಾ ಅವರೆ	೪೩.೨	೪೩೨	೨೪೦	೧೧.೫	೪೨೬	೦.೭೩	೦.೩೯	೩.೨
ಬಟಾಣಿ	೧೯.೭	೩೧೫	೭೫	೫.೧	೩೯	೦.೪೭	೦.೧೯	೩.೪
ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ	೨೪.೦	೩೪೭	೧೫೪	೯.೧	೩೮	೦.೪೨	೦.೨೦	೨.೦
ಕಡಲೆಕಾಳು	೧೭.೧	೩೬೦	೨೦೨	೧೦.೨	೧೮೯	೦.೩೦	೦.೧೫	೨.೯
ಕಡಲೆಬೇಳೆ	೨೦.೮	೩೭೨	೫೬	೯.೧	೧೨೯	೦.೪೮	೦.೧೮	೨.೪
ಅಲಸಂದಿ	೨೪.೧	೩೨೩	೭೭	೫.೯	೧೨	೦.೫೧	೦.೨೦	೧.೩
ಹೆಸರು ಕಾಳು	೨೪.೦	೩೩೪	೧೨೪	೭.೩	೯೪	೦.೪೭	೦.೨೭	೨.೧
ಹೆಸರು ಬೇಳೆ	೨೪.೫	೩೪೮	೨೨೪	೮.೫	೪೯	೦.೭೨	೦.೨೧	೨.೪

ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣವು



ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಖನಿಜ ಲವಣಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಿ ಗುಂಪಿನ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಇವೆ. ಸಿ ಜೀವಸತ್ವವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಇವುಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಒಡೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಎಳೆಯದಾಗಿರುವಾಗ ತರಕಾರಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಮತ್ತು ಸಿಹಿಯಾದ ಶರ್ಕರವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳೆಂದರೆ ಹೆಸರು, ಮಡಿಕೆಕಾಳು, ಹುರುಳಿ, ಉದ್ದು, ತೊಗರಿ, ಹಾಗೂ ಕಡಲೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಎರಡು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಿಪ್ಪೆರಹಿತವಾದ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನಾಂಶ ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಳಿಗಿಂತಲೂ ಬೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಸೋಯಾ ಅವರೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ ೪೩.೨ ರಷ್ಟು ಸಸಾರಜನಕವಿರುತ್ತದೆ.

ದ್ವಿದಳ ದಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಕೆಲವು ಕಾಳುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅವು ಸಹ ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೇಸರಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವು ದೀರ್ಘಕಾಲದರೆಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಲ್ಯಾಥೈರಿಸಮ್ ಎಂಬ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಕಾಲುಗಳು ನಿತ್ರಾಣಗೊಂಡು ಮುಂದೆ ನಡೆಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ನಡಿಗೆಯೇ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೋಯಾ ಅವರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಟ್ರಿಪ್ಸಿನ್ ಇನ್‌ಹಿಬಿಟರ್ ಎಂಬ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥವು ಸಸಾರಜನಕದ ಕಿಣ್ವದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವದಲ್ಲದೇ, ರಕ್ತದ ಕೆಂಪು ಕಣಗಳನ್ನು ಗಂಟುಕಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಾನಾ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವೇಳೆಯವರೆಗೆ ನೆನೆಸುವದು, ಕುದಿಸುವುದು, ಹುರಿಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಕರಟಕಾಯಿಗಳು

ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಕರಟಕಾಯಿಗಳು ನಮ್ಮ ಊಟದಲ್ಲಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳೆಂದರೆ ಶೇಂಗಾ, ಎಳ್ಳು, ಗುರೆಳ್ಳು, ಗಸಗಸಿ, ಅಗಸೆ, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಗೇರುಬೀಜ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಇವುಗಳು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಭಂಡಾರವೆನ್ನಬಹುದು. ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ ೨೦-೪೫ ಭಾಗದವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕವಲ್ಲದೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸಹ ಹೊಂದಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸಸಾರಜನಕದ ಜೈವಿಕ ಮೌಲ್ಯವು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸೋಯಾ ಅವರೆ ಮತ್ತು ಹತ್ತಿಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಸಿನ್ ಎಂಬ ಅವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲವು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಮಿಥಿಯೋನಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವು,

ಕೆಲವು ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ.

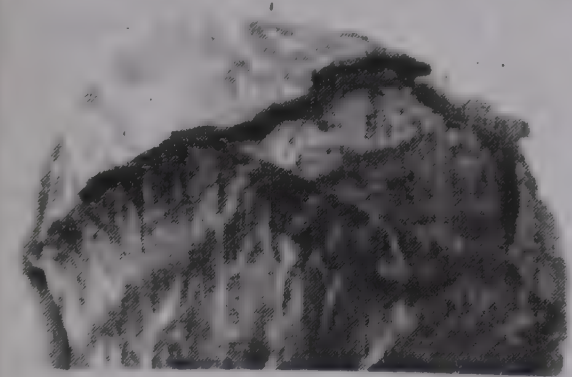
ಆಹಾರದ ಹೆಸರು ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ.	ಸಸಾರಜನಕ ಗ್ರಾಂ.	ಕೊಬ್ಬು ಗ್ರಾಂ.	ಶಕ್ತಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿ	ಕಬ್ಬಿಣ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ.
ನೆಲಗಡಲೆ	೩೧.೫	೩೯.೫	೫೬೧	೦.೩
ಎಳ್ಳು	೧೮.೩	೪೩..೩	೫೬೪	೧೦.೫
ಬಾದಾಮಿ	೨೦.೮	೬೫೫	೫೮.೯	೩.೫
ಗೋಡಂಬಿ	೨೧.೧೨	೫೯೬	೪೬೯	೫.೦
ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ	೪.೫	೪೧೬	೪೪೪	೧.೭
ಸೋಯಾ ಅವರೆ	೪೩.೨	೧೯.೫	೪೩೨	೧೧.೫
ಅಗಸೆ	೨೦.೩	೩೭.೧	೫೩೦	೨.೭

(ಎಳ್ಳನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ) ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಇವುಗಳು ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

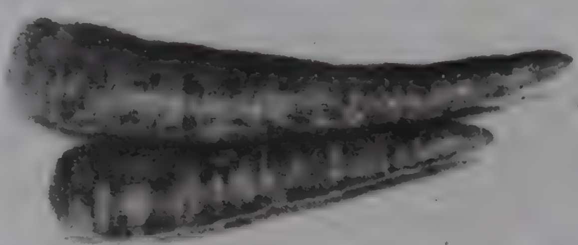
ತರಕಾರಿಗಳು

ತರಕಾರಿಗಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸ್ಪರ್ಶಗುಣ, ರುಚಿ ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಟತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ ಊಟದ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಎಲೆ, ಹೂ, ಮೊಗ್ಗು, ತೊಟ್ಟು, ದಿಂಡು, ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಬೇರುಕಾಂಡಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮೂರು ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಅ) ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು: ಇವುಗಳು ಸರಾಸರಿ ಪ್ರತಿಶತ ೭೫ ರಷ್ಟು ನೀರಿನಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಟೋಮ್ಯಾಟೋ, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ ೯೦ % ರಷ್ಟು ನೀರಿನಂಶವಿದೆ. ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಗಳಿಂದ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಪೋಷಕಾಂಶ ವೆಂದರೆ, ಸಿ ಜೀವಸತ್ವ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸು

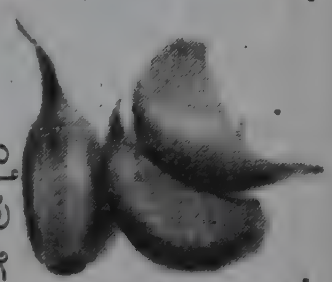


ಪ್ರತಿಶತ ೧ ರಿಂದ ೩ ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಇದ್ದು, ಅವರೆಕಾಳು ಮತ್ತು ಡಬಲ್ ಬೀನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಬೇರೆ



ಘಟಕಗಳಿವೆ. ಅವು ನಾರಿನಾಂಶ, ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಧಿಷ್ಟತೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಅಂಶಗಳು. ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನಾಂಶವು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತರಕಾರಿಗಳು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿದ್ದು ಈ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಕ್ಲೋರೋಫಿಲ್ ಎಂಬ ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ ರಾಸಾಯನಿಕ ಲವಣಾಂಶ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಕೆರೋಟಿನಾಯ್ಡ್ ಎಂಬ ವರ್ಣವು ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ ಛಾಯೆ ಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಜಾಂತೋಫಿಲ್ ಮತ್ತು ಲೈಕೋಪಿನ್ ಎಂಬವು ಇವೇ ಗುಂಪಿಗೆ

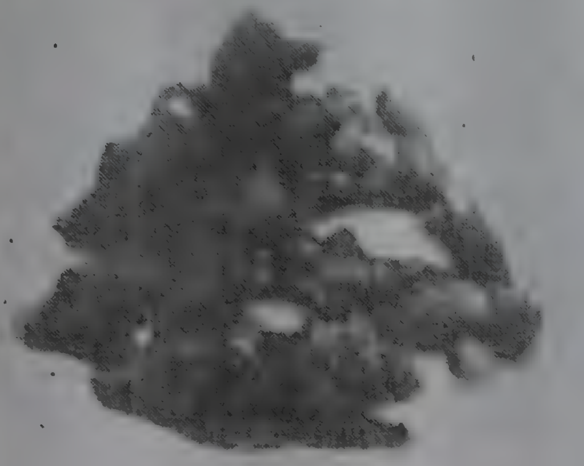


ಸೇರುತ್ತವೆ. ಪೇವ್‌ನಾಯ್ಡ್ ಎಂಬ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ನೀಲಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಅಂತೋಸಯೂನಿನ್ ಮತ್ತು ಹಾಲು ಬಿಳಿ ಹಳದಿಯಾದ ಅಂತೋ ಜಾಂತಿನ್ ವರ್ಣಗಳಿ ರುತ್ತವೆ. ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ರುಚಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ: ಉಪ್ಪು ಸಕ್ಕರೆ, ಆಮ್ಲ ಅಲ್ಡಿಹೈಡ್ ಮತ್ತು ಕೀಟೋನ್, ಗಂಧಕ, ರಂಜಕ ಮತ್ತು ಟ್ಯಾನಿನ್ ಪದಾರ್ಥಗಳು.

ಆ) ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿಗಳು : ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿಗಳು ಖನಿಜಲವಣಭರಿತವಾಗಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ತರಕಾರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾರೋಟಿನನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ದರಿಂದ ಸಸ್ಯಹಾರಿಗಳು ಜೀವಸತ್ವ-ಎ ಯನ್ನು ಇವುಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಬಿ ಗುಂಪಿನ ಜೀವಸತ್ವಗಳಾದ ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಬೇರೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರುವುದರಿಂದ ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಇವು ಗಳನ್ನು ಪಡೆಯ ಬಹುದು.

ಆಹಾರದ ಹೆಸರು	ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ (ಗ್ರಾಂ)	ಶಕ್ತಿ (ಕ್ಯಾಲೋರಿ)	ಸಿಜೀವಸತ್ವ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ (ಮೈಕ್ರೊ ಗ್ರಾಂ)	ತೇವಾಂಶ (ಗ್ರಾಂ)	ಕಬ್ಬಿಣ (ಮಿಗ್ರಾಂ)	ಸುಣ್ಣ (ಮಿಗ್ರಾಂ)
೧. ಎಲೆಕೋಸು	೪.೬	೨೭	೧೨೪	೧೨೦೦	೯೧.೯	೦.೮	೩೯
೨. ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು	೧೨.೫	೯೨	೨೨೦	೬೭೮೦	೭೫.೯	೭.೦	೪೪೦
೩. ಹಾಗಲಕಾಯಿ	೪.೮	೨೫	೨೮	೧೨೬	೯೨.೪	೧.೮	೨೦
೪. ಬದನೆಕಾಯಿ	೪.೦	೨೪	೧೨	೭೪	೯೨.೭	೦.೯	೧೮
೫. ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ	೬.೪	೩೫	೧೩	೫೨	೮೯೬	೧.೫	೬೬
೬. ಸೌತೆಕಾಯಿ	೨.೫	೧೩	೭	೦	೯೬.೩	೧.೫	೧೦
೭. ಟೋಮ್ಯಾಟೋ	೩.೯	೨೧	೩೨	೩೫೦	೯೪.೫	೧.೦	೧೦
೮. ಆಲುಗಡ್ಡೆ	೨೨.೬	೯೭	೧೭	೨೪	೭೪.೭	೦.೭	೧೦
೯. ಸಿಹಿಗೆಣಸು	೨೮.೨	೧೨೦	೨೪	೬	೬೮.೫	೦.೮	೪೬
೧೦ ಮೂಲಂಗಿ	೩.೪	೧೭.೪	೧೩	೩	೯೪.೪	೦.೪	೩೫
೧೧. ಗಜ್ಜರಿ	೧೦.೬	೪೮	೩	೧೮೯೦.	೮೬.೦	೨.೨	೮೦
೧೨ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್	೮.೮	೪೩	೧೦	-	೮೭.೭	೧.೦	೧೮
೧೩. ಈರುಳ್ಳಿ	೧೧.೧	೫೦.೧	೧೧	-	೮೬.೬	೦.೭	೪೭

ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನಾಂಶ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಸೊಪ್ಪಿನ ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ



ಉದಾಹರಣೆಗಳೆಂದರೆ ಪಾಲಕ, ಮೆಂತೆ ರಾಜಗಿರಿ, ಕಿರಕ್‌ಸಾಲಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಕರಿಬೇವು, ಕ್ಯಾಬೀಜ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಇ) ಗಡ್ಡೆಗೆಣಸುಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಗಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳೆಂದರೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಸಿಹಿಗೆಣಸು, ಮೂಲಂಗಿ, ಗಜ್ಜರಿ, ಬೀಟರೂಟ್, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಗಡ್ಡೆ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಗಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳು ಶಕ್ತಿಯ ಆಗರವಾಗಿದ್ದು ಕೆಲವೊಂದು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

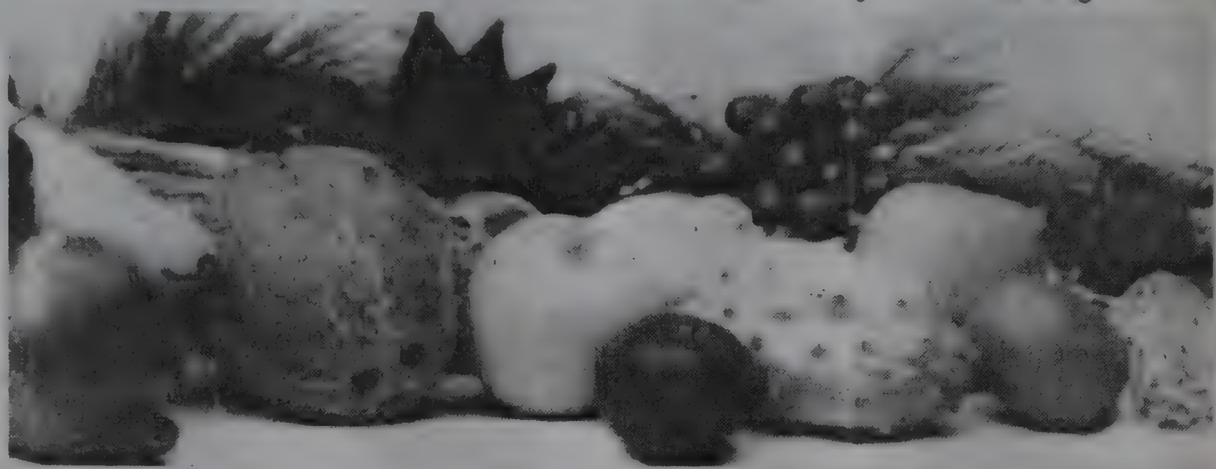
ಹಣ್ಣುಗಳು

ಹಣ್ಣುಗಳು ತರಕಾರಿಗಳು ಒದಗಿಸುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ರುಚಿ, ಸ್ಪರ್ಶಗುಣ, ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ೩೦ ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವದರ ಕಡೆಗೆ ಗಮನಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಲು ಕಾರಣ ಹಣ್ಣುಗಳ ಬೆಲೆ ದುಬಾರಿಯಾಗಿರುವುದ ರಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಇವುಗಳ ಪೋಷಕ ಮೌಲ್ಯದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದಲೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

ಹಣ್ಣುಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಒದಗಿಸುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೆಂದರೆ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ (ಎ

ಹಣ್ಣಿನ ಹೆಸರು	ಶಕ್ತಿ (ಕ್ಯಾಲೋರಿ)	ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಠ (ಗ್ರಾಂ)	ಸಿಜೀವಸತ್ವ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	ಕಬ್ಬಿಣ (ಮಿಗ್ರಾಂ)	ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ (ಮೈಕ್ರೊ ಗ್ರಾಂ)	ತೇವಾಂಶ (ಗ್ರಾಂ)
೧. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು	೧೧೬	೨೭.೨	೭	೦.೫	೭೮	೭೦.೦
೨. ಮಾವಿನಹಣ್ಣು	೩೯	೮.೮	೧೬	೦.೩	೧.೫೦	೯೦.೦
೩. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ	೫೮	೧೩.೭	೬೦೦	೧.೨	೯	೮೧.೮
೪. ಕಿತ್ತಳೆ	೪೯	೧೦.೬	೬೮	೦.೭	೩೫೦	೮೭.೮

ಪೂರ್ವಗಾಮಿ) ಮತ್ತು ಸಿ ಜೀವಸತ್ವ, ಹಣ್ಣುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ ಒದಗಿಸುವಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳೆಂದರೆ ಮಾವು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಹಲಸು ಇತ್ಯಾದಿ. ಒಂದು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಒಬ್ಬ



ಮನುಷ್ಯನ ಎ ಜೀವಸತ್ವದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಒಂದು ವಾರಕ್ಕಾಗುವಷ್ಟು ಪೂರೈಸಬಲ್ಲುದು. ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೋಸಂಬಿ, ಪೇರಲ, ಬೆಟ್ಟದನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಇವುಗಳು ಸಿ ಜೀವಸತ್ವದ ಆಹಾರವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯನ್ನೊದಗಿಸುವ ಹಣ್ಣಾಗಿದೆ.

ಹಣ್ಣುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ತೇವಾಂಶ ಮತ್ತು ನಾರಿನಾಂಶ ಹೊಂದಿದ್ದು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ, ಕ್ಲೋರಿನ್, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ, ಪ್ರೋಟಿನ್ ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಲ್ಲಿರುವ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥವೆಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕಬ್ಬಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಐರೋಪ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಟ್ ರೂಟನಿಂದಲೂ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಯಿಂದಾಗುವ ಪೋಶಕಾಂಶ ವೆಂದರೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೊಗಿಸುವ ಶುದ್ಧ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ. ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಸಕ್ಕರೆಯು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ದುಗ್ಧವಾಗಿ ೪ ಕಾಲೋರಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳುಮತ್ತು ಗಡ್ಡೆಗೆಣಸು ಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೂ ಕೂಡ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ನಾವು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತ ಬೆಲ್ಲ ಪುಷ್ಟಿಕರವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಕವನ್ನು ಕುದಿಸುವದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದೊರಕುವುದು.

ಸಾಂಬರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಂಬರ್ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಉದಾ: ಶುಂಠಿ, ಅರಿಸಿಣ, ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ದಾಲಚಿನ್ನಿ, ದನಿಯ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವುಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುವಂತಹ ಪೋಷಕಾಂಶ ಗಳು ದೊರೆಯುವದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಕೂಡ ಇವುಗಳು ನೀಡುವ ರುಚಿ, ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಆಹಾರವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರಕುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಸಾಲೆ ಸಾಮಾನುಗಳು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಜೊಲ್ಲುರಸ ಮತ್ತು ಅಮೈಲೇಸ್ ಕಿಣ್ವಗಳ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲ ಆಹಾರಗಳು

ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳು

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಕೋಳಿ, ಮೀನು, ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪೋಷಕ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಬಹಳ ಜನರು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ಜನತೆಗೆ ಕೈಗೆಟುಕಲಾಗದಂತಹ ದುಬಾರಿ ಮೌಲ್ಯ.

ತರಕಾರಿಗಳಂತೆ ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳು ಕೂಡ ವರ್ಣಧಾತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಮಾಂಸದ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಮಯೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕಾರಣವಾದರೆ ರಕ್ತದ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಕಾರಣ.

ಈ ಆಹಾರವು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಸಾರಜನಕವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದಲ್ಲದೇ, ಈ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಸಾರಜನಕವನ್ನು ಸಸ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸಸಾರಜನಕವು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸಸಾರಜನಕವು ಕೊಲಾಜಿನ್ (ಬಿಳಿ) ಮತ್ತು ಎಲಾಸ್ಟಿನ್ (ಹಳದಿ) ಎಂಬ ಎರಡು ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ ೧೪-೧೫ ರಷ್ಟು ಮೇದಸ್ಸು ಇದ್ದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮೇದಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣವು ಮಾಂಸದಲ್ಲಿದ್ದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಮಾಂಸವು ಸುಮಾರು ಪ್ರತಿಶತ ೧ ರಷ್ಟು ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಠವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಆಹಾರವು ಖನಿಜ ಲವಣಗಳ ಆಗರವೆನ್ನಬಹುದು. ಉದಾ: ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ತಾಮ್ರ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವು ಕಬ್ಬಿಣ ಭರಿತವಾಗಿದ್ದು, ಯಕೃತ್ತ ಎ ಜೀವಸತ್ವಭರಿತವಾಗಿದೆ. ಹೃದಯ, ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಅವಶ್ಯಕವಾದಂತಹ ಥಯೋಮಿನ್, ಚರ್ಮ, ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆಗೆ, ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ನಯಾಸಿನ್, ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸುಗಳು ರಕ್ತಗತವಾಗಲು ಬೇಕಾದಂತಹ ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ೬, ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅವಶ್ಯಕವಾದಂತಹ ಜೀವಸತ್ವ ಬಿ-೧೨, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಬಿ ಗುಂಪಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಮಾಂಸವು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೊಟ್ಟೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜನರು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ತಿನ್ನುವ ಮೊಟ್ಟೆಗಳೆಂದರೆ ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆ. ಕೆಲವು ಕಡೆ ಬಾತುಕೋಳಿ ಮತ್ತು ಆಮೆಯ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವರು. ಭಾರತೀಯ ಕೃಷಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ (ಐ.ಸಿ.ಎ.ರ್) ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ (ಐಸಿಎಂಆರ್) ಇವುಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವಿಸುವದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕೆಲವು ನಂಬಿಕೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯಿಂದ ಜನರು ಸೇವಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಮೊಟ್ಟೆಯು ಮೂರು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಹೊರಗಿನ ಚಿಪ್ಪು ಪ್ರತಿಶತ ೧೦.೩, ಬಿಳಿಲೋಳೆ ೫೯.೪ ಮತ್ತು ಹಳದಿ ಪದಾರ್ಥ ೩೦.೩ ರಷ್ಟಿದೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೆಂದರೆ ತೇವಾಂಶ (ಶೇಕಡಾ ೭೫), ಸಸಾರಜನಕ (ಶೇಕಡಾ ೧೨-೧೪), ಮೇದಸ್ಸು (ಶೇಕಡಾ ೧೦-೧೫) ಮತ್ತು ಖನಿಜಲವಣ (ಶೇಕಡಾ ೧) ಗಳಿವೆ. ಬಿಳಿಲೋಳೆಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಾಂಶ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಸಾರಜನಕ, ಅತೀ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ಖನಿಜಲವಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಹಳದಿಯು ಅರ್ಧಭಾಗದಷ್ಟು ನೀರಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಖನಿಜಲವಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೩೦ ಗ್ರಾಂ ಬಿಳಿಭಾಗ ಮತ್ತು ೧೮ ಗ್ರಾಂ ಹಳದಿ ಭಾಗವಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊಟ್ಟೆಯು ಸಿ ಜೀವಸತ್ವವೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರವೆನ್ನಬಹುದು. ರಕ್ತ ಮೂಳೆ, ಮತ್ತು ವಾತಕಗಳ ರಚನೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸುಣ್ಣ, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ರಂಜಕ ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ಬೇರೆ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಕಬ್ಬಿಣವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇತರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಪ್ರತಿಕೊಲಾಂಶ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುವಂತಹ ಜೀವಸತ್ವ ಎ ಯನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲ ಆಹಾರದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಅಂಶವು ಹಳದಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರಿತವಾಗಿದೆ. ನರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರವು ಸರಿಯಾಗಿ ದೇಹಗತವಾಗಲು ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುವಂತಹ ಬಿ ಗುಂಪಿನ ಜೀವಸತ್ವಗಳಾದ ಥಯೊಮಿನ್ ಮತ್ತು ರೆಬೋಪ್ಲೇವಿನ್‌ನ್ನು ಕೂಡ ಹೊಂದಿವೆ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳ ಎಲುಬೀಕರಣಕ್ಕೆ, ಅವಶ್ಯವಾದಂತಹ ಡಿ ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಕೂಡ ಹೊಂದಿದೆ.

ಹಸಿಮೊಟ್ಟೆಗಿಂತ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅವಿಡಿನ್ ಎಂಬ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬಿ ಗುಂಪಿನ ಬಯೋಟಿನ್ ಎಂಬ ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಬಂಧಿಸುವದರಿಂದ ಬಯೋಟಿನ್ ರಕ್ತಗತವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅವಿಡಿನ್ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದ ಹಸಿಮೊಟ್ಟೆಗಿಂತ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹೈನೋತ್ಪನ್ನಗಳು

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಅಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ವೃದ್ಧರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಹಾಲು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಸು, ಎಮ್ಮೆ, ಆಡು, ಕತ್ತೆ, ಮತ್ತು ಒಂಟೆಗಳಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಸಸಾರಜನಕವೆಂದರೆ, ಕೇಸಿನ್. ಇದು ಹಾಲಿನ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ, ಲ್ಯಾಕ್ಟಾಲ್ ಬುಮಿನ್, ಮತ್ತು ಲಾಕ್ಟೊಗ್ಲೊಬುಲಿನ್ ಎಂಬ ಇನ್ನು ಎರಡು ಸಸಾರಜನಕಗಳು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಕ್ಕೆ ಹಾಲ್ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಲೇಕ್ಟೊಸ್ ಎಂಬ ಎರಡು ಏಕಶರ್ಕರಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವಂತಹ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಲೇಕ್ಟೊಸ್ ಒದಗಿಸುವಂತಹ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಹಾಲು. ಈ ಗ್ಯಾಲೆಕ್ಟೋಸ್ ಸಕ್ಕರೆಯು ನರಮಂಡಲದ

ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು						
ಹೆಸರು	ಸಸಾರಜನಕ (ಗ್ರಾಂ)	ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ (ಗ್ರಾಂ)	ಕೊಬ್ಬು (ಗ್ರಾಂ)	ಶಕ್ತಿ (ಕ್ಯಾಲೋರಿ)	ಸುಣ್ಣ (ಮಿ ಗ್ರಾಂ)	ಜೀವಸತ್ವ (ಮೈಕ್ರೊ ಗ್ರಾಂ)
೧. ಹಸುವಿನ ಹಾಲು	೩.೨	೪.೪	೪.೧	೬೫	೧೨೦	೫೪
೨. ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲು	೪.೩	೫.೦	೮.೮	೧೧೭	೨೧೦	೪೯
೩. ತಾಯಿ ಹಾಲು	೧.೧	೭.೪	೩.೪	೬೭	೬೦	೬೨
೪. ಆಡಿನ ಹಾಲು	೩.೩	೪.೬	೪.೫	೮೪	೧೭೦	೫೫

ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಹಾಲ್ಸಕ್ಕರೆಯು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಬೆಳೆದು ಜೈವಿಕ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಬಿ ಗುಂಪಿನ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಅವಶ್ಯ. ಹಸು ಮತ್ತು ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲಿಗಿಂತಲೂ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಲ್ಸಕ್ಕರೆಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ (ಕೋಷ್ಟಕ ನೋಡಿ)



ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಕಣಗಳು ಬಹಳ ಸಣ್ಣದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವುದು.

ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣದ ಲವಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಚನವಾಗಿ ದೇಹಗತವಾಗುವುದರಿಂದ ಎಲುಬುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಂತಹ ಕಬ್ಬಿಣವು ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಗಂಧಕ ಕ್ಲೋರಿನ್, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ, ಹಾಗೂ ಮೇಗ್ನಿಸಿಯಂ ಲವಣಗಳನ್ನು ಅತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದೆ.

ಎಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಹಸುವಿನ ಅಥವಾ ತಾಯಿಯ ಆಹಾರದ ಪ್ರಕಾರದ ಮೇಲೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳೆಂದರೆ ಜೀವಸತ್ವ ಎ ಮತ್ತು ಲೈಬೋಪ್ಲೇವಿನ್, ಬೀಟಾ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ ಎಂಬ ಪದಾರ್ಥವು ಹಾಲಿಗೆ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದು ರಾಸಾಯನಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಿ ಜೀವಸತ್ವ ಎ ಆಗುವುದು. ರೈಬೋಪ್ಲೇವಿನ್ ಕರಗುವ ಜೀವಸತ್ವವಾಗಿದ್ದು, ಹಾಲಿಗೆ ತಿಳಿಹಸಿರು ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಸಿ ಜೀವಸತ್ವವೆಂದರೆ ಸಿ ಜೀವಸತ್ವ, ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿದಾಗ ಇದು ಕೂಡಾ ನಶಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ತಾಜಾ ಹಾಲು ಸಿಹಿಯಾಗಿದ್ದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಆಮ್ಲೀಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹುಳಿ ರುಚಿ ಬರುವುದು. ❒

ಏಡ್ಸ್ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಕೊಲ್ಲುವುದು ?

ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಈ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದ ಹತ್ತಾರು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಭೀಕರ ಹಾಗು ಭಯಾನಕ. ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನದಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಾಣು ದೇಹ ಸೇರಿದರೆ ಸಾಕು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮರಣ ದಂಡನೆ ವಿಧಿಸಿದಂತೆಯೇ. ಮರಣ ಎಂದು ಬಂದೀತು? ಹ್ಯಾಗೆ ಬಂದೀತು ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತ ಒದ್ದಾಡುವುದೇ ಜೀವನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂಥ ಭೀಕರ ರೋಗವನ್ನು ತರುವ ವೈರಸ್ ಜೀವಿ ಬಲು ನಾಜೂಕಿನ ದೇಹ ಪಡೆದಿದೆ. ಈ ಜೀವಿಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕಾರ್ಯವೇನಲ್ಲ, ಹಲವಾರು ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಈ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬಹುದು. ಅನೇಕರಿಗೆ ಇದು ಸೋಜಿಗ ಅನಿಸಿದರೂ ಸತ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿ.

ಟಿಂಕ್ಚರ್ ಐಯೋಡಿನ್, ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್‌ಗಳಂಥ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಕೆಲವೇ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬಲ್ಲವು.

ಕುದಿಯುವ ನೀರು ಉರಿಯುವ ಬೆಂಕಿ ಈ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕ್ಷಣಾರ್ಧಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಂದು ಹಾಕುತ್ತವೆ.

ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಒಣಗಲು ಬಿಟ್ಟರೂ ಸಾಕು ಅವು ಮರಣ ಹೊಂದುವವು.

ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲೂ ಸಹ ಈ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿದೆ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಲ್ಟ್ರಾ ವೈಯೋಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬಲ್ಲವಾಗಿವೆ.

ನೆಲ, ಗೋಡೆ, ಆಸನಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಕಶ್ಮಲಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಫಾರ್ಮಾಲ್ಡಿಹೈಡ ದ್ರಾವಣವು ತಕ್ಷಣ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೇವಲ ಸೋಪು ಹಾಗು ನೀರು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಹೀನಗೊಳಿಸಿ ಕೊಲ್ಲುವವು. ರಕ್ತವನ್ನೇ ಮುಟ್ಟಲಿ, ಕಶ್ಮಲಗೊಂಡ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ಮುಟ್ಟಲಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ನೀರು ಸೋಪು ಹಾಕಿ ತೊಳೆದರಾಯಿತು. ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಶ್ಚಿಂತನಾಗಿರಬಹುದು.

ಹೊಸ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಅನೇಕ ಜನರು ನಿತ್ಯ ತಲೆಗೆ ಬಳಸುವ ಶ್ಯಾಂಪೂ ದ್ರಾವಣವೂ ಏಡ್ಸ್ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬಲ್ಲದು. ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದವರು ಅಮೇರಿಕೆಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಶ್ಯಾಂಪೂದಲ್ಲಿರುವ ಸೋಡಿಯಮ್ ಡೊಡೆಸಿಲ್ ಸಲ್ಫೇಡ್ (ಎಸ್.ಡಿ.ಎಸ್) ರಸಾಯನಿಕವು ಏಡ್ಸ್ ಜೀವಿಗಳನ್ನು) ನಾಶಪಡಿಸುವುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಲೇಮೈಡಿಯಾ ಜೀವಿಗಳೂ ಮರಣ ಹೊಂದುವವು.

ಈ ರಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಬಳಸಿ ಜೆಲ್ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಮ್ ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮವೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಆಗ ಏಡ್ಸ್ ಹರಡುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಆ ದಿನಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಕಾಯ್ದು ನೋಡಬೇಕು. ❒

ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಹೊಣೆ

ಡಾ।ಎ. ಡಿ. ಜಾಧವ

''ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ'' ಈ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೂ ನಿಮಗೂ ಇರುವ ಕಾಳಜಿ ಎಷ್ಟು? ನಾವು ಆಗಾಗ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆ ? ನಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರಾಮವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಏಕೆ ? ಇದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವೈದ್ಯರ ದೋಷವೇ? ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ರೋಗಿಯ ದೋಷವೋ ? ಹೀಗೆ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುವುದು ಎಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಂದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್, ನಾಲ್ಕಾರು ಗುಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಔಷಧ ಅಂತ ತಿಳಿದವರೆ ಜಾಸ್ತಿ. ನಾನೆಲ್ಲ ಬಲ್ಲೆ ಎನ್ನುವವರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು, ''ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ನನಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾತ್ರ ಕೊಡಿ, ಗುಳಿಗೆ ಬೇಡಾ ! ಗುಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೊಡಿ, ಆದರೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾತ್ರ ಬೇಡಾ!!'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರ ಗೋಳು ಹೇಳತೀರದು. ''ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ನನಗೆ ಎರಡೇ ಗುಳಿಗೆ ಕೊಡಿ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಅಂತೂ ಬೇಡವೇ ಬೇಡಾ!!!'' ಇದು ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕಂಡುಬರುವ ಒಂದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿತ್ರ ಅಷ್ಟೆ. ಇಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಿಗಳು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲದೆ ವೈದ್ಯರು ಒಂದೆರಡು ಗುಳಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಔಷಧ ಬರೆದುಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾದೀತು? ಇಂತಹ ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರಗಳು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೇ ಹಾನಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚಿನ್ನಾಭರಣಗಳಂತೆ ''ಆರೋಗ್ಯ''ಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ''ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ'' ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಂದು ನಾವು ಎಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನಾದರೂ (ಕೆಲವೊಂದು ಬಿಟ್ಟು) ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲೆವು. ಆದರೆ ಆ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಮಾಡುವ ವೈದ್ಯನಲ್ಲಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದಂತಹ ಸಹನೆ, ಸಹಕಾರ, ತಾಳ್ಮೆ, ಜಾಣ್ಮೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸೋಣ.

★ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿ ಅಥವಾ ಪಾಲಕ, ತಮಗಿರುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಕೇಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಮಾಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅಸಹ್ಯ, ನಾಚಿಕೆಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಸುಳ್ಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೇಳಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ನಮಗೇ ತೊಂದರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ನಮಗಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ.

★ ಯಾವತ್ತೂ ವೈದ್ಯರು ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟಂತಹ ಔಷಧಿಯನ್ನೇ ಖರೀದಿಸಬೇಕು. ಬೇರೆ ಬ್ರಾಂಡ್ ಔಷಧವಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏರುಪೇರಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಖರೀದಿಸಿದ ಔಷಧ - ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸೇವಿಸಿರಿ.

★ ವೈದ್ಯರು ಕೊಟ್ಟಂತಹ ಔಷಧವನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಪೂರ್ಣವಾದೀತು. ನಿಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ವಾಸಿಯಾದರೂ ಮತ್ತೇ ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಔಷಧ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಅರ್ಧದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ನೀವು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಔಷಧವು ತೊಂದರೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಅದು ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ. ತಕ್ಷಣ ಔಷಧ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.

★ ನಿಮಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗೊಮ್ಮೆ (ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ) ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಡಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ರೋಗದ ಗುಣ - ಅವಗುಣಗಳು ಬೇರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಯದೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ವಿಶೇಷ ಭಾಗದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಹೃದಯ, ಕಿವಿ - ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ಮೆದುಳು, ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣು, ಎಲುಬು, ಲೈಂಗಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಆಯಾ ಸ್ಪೆಷಲಿಸ್ಟ್ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಇಂತಹ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ವೈದ್ಯರು ಇನ್ನೂ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲರು ಅಥವಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಬಲ್ಲರು.

★ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಬರುವ ರೋಗಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ಅನುಮಾನ, ಆತಂಕ ಇರಬಾರದು. ಉದಾ: ಹೊಸ ವೈದ್ಯ, ಈ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಮನೋಭಾವ. ಇಂತಹ ಆತಂಕಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೇ ವಿನಃ ಗುಣಪಡಿಸಲಾರವು. ''ವೈದ್ಯ ಊರಿಗೆ ಹೊಸಬನಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತನ್ನ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಹೊಸಬನೇನಲ್ಲ'' ತನ್ನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬರುವಾಗ ತಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಿ, ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ರೋಗಿಯಾದವನ ''ಹಕ್ಕು''ಕೂಡಾ.

★ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದಂತಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ. ಉದಾ : ರಕ್ತ ತಪಾಸಣೆ, ಮೂತ್ರ ತಪಾಸಣೆ, ಎಕ್ಸರೇ, ಇಸಿಜಿ, ಮಲಪರೀಕ್ಷೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ತಪಾಸಣೆಯ ನಂತರ ಬಂದ ವರದಿಯನ್ನು ಒಂದು ಫೈಲ್ ಮಾಡಿ ಇಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಾಗ ಈ ತಪಾಸಣಾ

ವರದಿಯ ಫೈಲನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸಮಯ ಕೂಡ ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ದಿನ ಹಾಗೂ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಜರಾಗಿರಿ. ಉದಾ: ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಮೊದಲನೆ ಹಂತವಾಗಿರಬಹುದು, ಹೆಪಿಟೈಟಸ್-ಬಿಯ ಮೊದಲನೆ ಹಂತವಾಗಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಸಮಯ ಮೀರಿದಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಔಷಧವೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದು. ಪರಿಣಿತ ವೈದ್ಯರೂ ವಿಫಲವಾಗುವಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಕಳೆದು ಹೋದ ಸಮಯ ಯಾವಾಗಲೂ ಮರಳಿ ಬರಲಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯೇ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ.

★ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೈಲಕಡೆ (ಡೀಸೆಂಟ್ರಿ) ಒಂದೇ ಸಮನೇ ಉಂಟಾದಾಗ, ಮಗು ಅಶಕ್ತತೆಯಿಂದ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ತುಂಬಾ ಜ್ವರ ಕೂಡ ಇರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕೊಡಿ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಓಆರ್‌ಎಸ್ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕೃತಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಲ್ಲದು. ಸಮೀಪದ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಈ ಜ್ವರ, ಡೀಸೆಂಟ್ರಿ ನಿಲ್ಲದೆ ಹೋದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮೈಯನ್ನು ಹತ್ತು - ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿರಿ. ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕೈವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಹಸಿಮಾಡಿ ಹಣೆಯ ಮೇಲಿಡಿ. ಅದನ್ನೂ ಇಪ್ಪತ್ತು - ಮುವತ್ತು ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಫಿಟ್ಸ್ ಬರಬಹುದಾದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

★ ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಆಯಾ ಅವಧಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪೋಲಿಯೋ, ಡಿಪಿಟಿ, ಧನುರ್ವಾಯು, ಬಿಸಿಜಿ, ಕಾಮಾಲೆ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸುವುದು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಗತ್ಯ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಸಹ ಕೊಡಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಂಗವಿಕಲತೆ, ಅಂಧತ್ವಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡಬಹುದು. ಏಡ್ಸ್‌ಗಿಂತಲೂ ಭಯಾನಕ ಎನ್ನುವ ಹೆಪಟೈಟಸ್ - ಬಿ ಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಿರಿಯ - ಕಿರಿಯರು ತಪ್ಪದೇ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಲಸಿಕೆಯ ಬೆಲೆ ದುಬಾರಿಯಾದರೂ ಭವಿಷ್ಯದ ಗಂಡಾಂತರವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. 'ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಸರ್ಕಾರವೇ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಹಾಕಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಕೂಗು ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಈ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗಾಗಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ?' ಕಾದು ನೋಡೋಣ.

★ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಂತೆ ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ೨೦-೨೨ ವಯಸ್ಸು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲೇ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ ಆ ಹೆರಿಗೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಅಥವಾ ಅನುಭವಿ ದಾದಿಯ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಅಂತಹ ಪ್ರಕರಣಕ್ಕೆ ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹವೇ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು - ಗಂಡು, ಪ್ರೌಢರಾದ ಒಂದು - ಎರಡು ವರ್ಷದಲ್ಲೆ ಕೂಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಧು - ವರರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪಕ್ವವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಇಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಅನ್ನುವುದೊಂದೇ ಈ ಜೋಡಿಗಳ ಆರ್ಭಟ. ಗಂಡು ಹೇಗೋ ಪಾರಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ತುಂಬಾ ನೋಯುತ್ತಾಳೆ. ಬೇಗ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರು (ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು) ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಮೊದಲೇ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಸತುವು, ವಿಟಮಿನ್ಸ್, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ದೊರೆಯುವಂತೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳಾದ ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು, ತತ್ತಿ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ದಿನಾಲು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಉಪವಾಸ ವ್ರತ ಮಾಡಬಾರದು. ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಸಮಯದಿಂದ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು.

★ ಕೆಲವು ಜನರು ವೈದ್ಯರು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಔಷಧದ ಚೀಟಿಗಳನ್ನು ಜೋಪಾನವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಅದೇ ಔಷಧ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಗಳು ವಿಷಕಾರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಔಷಧ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು - ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಪೂರ್ಣಮಾಹಿತಿ ಇರದ ಯಾವುದೇ ಔಷಧ ಅಥವಾ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯತನ, ಸ್ವಚಾತುರ್ಯ ಸಲ್ಲದು. ಅದು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವೂ ಆದೀತು, ಎಚ್ಚರ!

★ "ಮಕ್ಕಳಿರಲವ್ವ ಮನೆತುಂಬ" ಎಂಬ ಮಾತೊಂದು ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಅದು ಇಂದು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ. ಅರಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ. "ಹೆಣ್ಣಿರಲಿ - ಗಂಡಿರಲಿ ಮಕ್ಕಳೆರಡಿರಲಿ" ಇದು ನಿನ್ನೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಿರ್ಧಾರ. ಇಂದು "ಹೆಣ್ಣಿರಲಿ, ಗಂಡಿರಲಿ, ಮಗು ಮನೆಗೊಂದಿರಲಿ" ಎನ್ನುವ ಸತ್ಯವನ್ನರಿವ ಕಾಲ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ, ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ, ಬಟ್ಟೆ, ವಸತಿ, ಶಿಕ್ಷಣ ಇತ್ಯಾದಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒದಗಿಸಬಹುದು. ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ೫-೬ ವರ್ಷ ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶು ೨೧/೨ ಕೆ.ಜಿ. ೬ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ೫ - ೬ ಕೆ.ಜಿ., ೧ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ೭೧/೨ -, ೯ ಕೆ.ಜಿ., ೨ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ೧೦-೧೨ ಕೆ.ಜಿ. ತೂಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೇಲಿನ ತೂಕವು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟಮಾಡಿದರೂ ಕೂಡ ಬಡಕಲು ಶರೀರ ಮತ್ತು ತೂಕದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳ ಉದರದಲ್ಲಿ ಜಂತುಹುಳುಗಳಾಗಿರಬಹುದು, ಆಗಾಗ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಕೂಡ ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿರಲೂ ಬಹುದು. ಅನುವಂಶಿಕವಾದ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ, ಪೋಷಣೆ, ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರ ಕರ್ತವ್ಯ ತುಂಬಾ ಹಿರಿದು.

❑



ಜೋವಾನ್ ಮತ್ತು 'ಕಾಲಿನ್' ಯುವ ದಂಪತಿಗಳು. ಅವರಿಗೆ ಮುದ್ದಾದ ಮೂವರು ಮಕ್ಕಳು. ಅವರ ಆದಾಯ ಸೀಮಿತವಾಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸಾಕು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ನಿಜಕ್ಕೂ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಅವರ ಯೋಜನೆಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಜಾರಿಗೆ ತರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮೂರನೆಯ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು!

ಕಾಲಿನ್ ಸುಂದರ ಯುವಕ. ಸಂಭಾವಿತ. ಎಲ್ಲ ಗಂಡಸರಂತೆ ಸ್ವಾರ್ಥಿಯಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ಆಪರೇಶನ್ ಅಂದರೆ ಹೆದರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೂ ಸಹ, ಪುರುಷರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧನವಾದ 'ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ' ಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದನು. ಜೋವಾನ್ ಸಹ ಸುಗುಣಿ. ಕಾಲಿನ್ನನನ್ನು ಬಹು ವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳಿಗೆ ಆಪರೇಶನ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೆದರಿಕೆಯಿತ್ತು. ಅದು ತಮಗೆ ಬೇಡವೆಂದೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಇತರೆ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣಗಳ ಸಾಧನಗಳ

ವೈದ್ಯರು ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಅರಿವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ (ಲೋಕಲ್ ಅನೆಸ್ತೇಸಿಯ) ಮಾಡಿದರು. ಆಪರೇಶನ್ನಿನ ಅನುಭವ ಕಾಲಿನ್ ಊಹಿಸಿದಷ್ಟು ಭಯಾನಕವೇನಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಒಂದು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟರು. ಅಷ್ಟೆ. ಆನಂತರ ನೋವಿನ ಯಾವುದೇ ಅನುಭವವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇಕ್ಕಳ ಕತ್ತರಿಗಳ ಕರಕರ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಅಷ್ಟೆ. ಆಪರೇಶನ್ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮುಗಿಯಿತು.

ವೈದ್ಯ ಲೋಕದಲ್ಲೊಂದು 'ಪವಾಡ'

ನೆರವಿನಿಂದ, ಬೇಡದ ಸಂತಾನವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತಮಗೆ ಕಷ್ಟ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಂಡಿದ್ದಳು. ಗುಳಿಗೆಗಳ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿತನವನ್ನು ತೋರಿದ್ದ ಕಾರಣ, ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟಿತ್ತು. ಮೂರನೆಯ ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿತ್ತು. ಅವಳು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಇಂತಹ ಅವಘಡಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಲು ಬಯಸಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿಗೆ ಅನುಮತಿಯನ್ನಿತ್ತಳು.

ವೈದ್ಯರು ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಅರಿವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ (ಲೋಕಲ್ ಅನೆಸ್ತೇಸಿಯ) ಮಾಡಿದರು. ಆಪರೇಶನ್ನಿನ ಅನುಭವ ಕಾಲಿನ್ ಊಹಿಸಿದಷ್ಟು ಭಯಾನಕವೇನಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಒಂದು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟರು. ಅಷ್ಟೆ. ಆನಂತರ ನೋವಿನ ಯಾವುದೇ ಅನುಭವವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇಕ್ಕಳ ಕತ್ತರಿಗಳ ಕರಕರ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಅಷ್ಟೆ. ಆಪರೇಶನ್ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮುಗಿಯಿತು.

ನಂತರ ಕೆಲವು ದಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋಯುತ್ತಿತ್ತು. ಆನಂತರ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಯಿತು. ಗಾಯದ ಚಿಹ್ನೆ ಉಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕಾಲಿನ್ ಸ್ವಸ್ತವಾಗಿದ್ದನು.

ವೈದ್ಯರು ಕಾಲಿನ್ನನಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ್ದರು. ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಐದು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ವೀರ್ಯ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಅದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಕಾಲಿನ್, ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ದಿನಗಳಂದು ವೀರ್ಯ ತಪಾಸಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡನು. ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಲ್ಲ ಎಂದು ಫಲಿತಾಂಶ ಬಂದಿತು!

ಕಾಲಿನ್ ಮತ್ತು ಜೋವಾನರ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕಿಗೆ ಹೊಸ ಕಳೆ ಬಂದಿತು. ಸಂಭೋಗಿಸಲು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಲುಗಳಂತೆ ಸಂತಾನ ನಿರೋಧಕ ಸಾಧನಗಳಿಗಾಗಿ ತಡಕಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸು ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ಮಿಲನ ಮಹೋತ್ಸವ ವಿಜೃಂಭಣೆಯಿಂದ ಜರುಗಲಾರಂಭಿಸಿತು! ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟುವ ಹೆದರಿಕೆಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ! ಸ್ವರ್ಗ ನಿಜಕ್ಕೂ ಭೂಮಿಗಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ ಎಂಬ ಅನುಭವವಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು ಆ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ!

ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿಯಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಾದವು..

.... ಜೋವಾನ್ ಗರ್ಭವತಿಯಾದಳು!

ಕಾಲಿನ್ನನಿಗೆ ಆಘಾತವಾಯಿತು! ಗೊಂದಲ ಆರಂಭವಾಯಿತು ಇಲ್ಲದ ಯೋಚನೆಗಳು ಆರಂಭವಾದವು.

ನೇರವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದನು. 'ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ'ಯ ಬಗ್ಗೆ ತಾನೇನಾದರೂ ತಪ್ಪು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆಯೇ ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಅವನನ್ನು ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸಿತು. ''ಡಾಕ್ಟ್ರೆ... ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಅಂದರೆ ಏನೂಂತ ತಿಳಿಸ್ತೀರ.... ಅದನ್ನು ಹ್ಯಾಗೆ ಮಾಡ್ತೀರ ಅಂತ ವಿವರಿಸ್ತೀರ'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದನು.

ವೈದ್ಯರು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ, ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಿ, ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ''ಇದು ಸಂತಾನ ಹರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಮಕ್ಕಳು ಇನ್ನು ಸಾಕು. ಮುಂದೆ ಎಂದೂ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದು ಬೇಡ

ಅಂತ ನಿರ್ಧಾರ ತಗೊಂಡ ಗಂಡಸರು ಈ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಪರೇಶನ್ ಬಹಳಸರಳಹಾಗೂಸುಲಭ.ಎರಡು ಬೀಜಗಳಿಂದಎರಡುವೀರ್ಯವಾಹಕನಾಳಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ನಾಳಗಳನ್ನು ಛೇದಿಸುತ್ತೇವೆ. ಛೇದಿಸಿದನಾಳಗಳನ್ನುಹಿಂದಕ್ಕೆತಿರುಗಿಸಿದಾರಹಾಕಿ ಬಿಗಿಯುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಅಲ್ಲೆ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

''ಆದರೆ... ಡಾಕ್ಟ್ರೆ....''

''ಹೇಳುಕಾಲಿನ್.. ಯಾಕೆನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ರಿ?..''

''ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿ, ಈಗ ಗರ್ಭಿಣಿ ಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ...''

ಕಾಲಿನ್ನನ ಮಾತುಗಳು ಹೊರ ಬರುತ್ತಿರು ವಂತೆಯೇ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಮೌನ ಆವರಿಸಿತು.

ವೈದ್ಯರು ಸಾವರಿಸಿಕೊಂಡರು.

''ಓಹ್ !..... ಇದು ತೀರಾ ಮುಜುಗರದ ವಿಷಯ. ಖಾಸಗಿಯಾದದ್ದು. ನಾನು ಏನು ತಾನೆ ಹೇಳೋಕ್ಕಾಗುತ್ತೆ?'' ಎಂದರು ವೈದ್ಯರು.

''ಅಂದರೆ......ಆಮಗುವಿನತಂದೆನಾನಾಗಿ ರಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಅಂತ್ಲೇ ನಿಮ್ಮಭಿಪ್ರಾಯ?'' ಆತಂಕದಿಂದ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ ಕಾಲಿನ್.

''ಹಹ.... ಹೌದು...ಇಇಲ್ಲ.'' ತಡವರಿಸಿ ದರು ವೈದ್ಯರು. ''ನಾನು ಹಾಗೆ ಹೇಳ್ತಿಲ್ಲ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ, ಒಮ್ಮೆ ನಿನ್ನ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು'' ಎಂದರು.

ಕೂಡಲೆವೀರ್ಯಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನುಮಾಡಿಸಲು ಸಲಹಾಚೀಟಿಯನ್ನುಬರೆದುಕೊಟ್ಟರು.ಕಾಲಿನ್ ವೀರ್ಯದಸ್ಯಾಂಪಲ್‌ಕೊಟ್ಟುಮನೆಯತ್ತನಡೆದ.

ಮರುದಿವಸ......

ಕಾಲಿನ್ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಬಂದ. ವೈದ್ಯರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಗೆಲುವಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಾಲಿನ್ನನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ''ಬಾ ಕಾಲಿನ್ ಕುಳಿತುಕೋ'' ಎಂದರು.ಮುಂದೆಹೇಗೆಮಾತನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಹೊಳೆಯ ಲಿಲ್ಲ. ಕಾಲಿನ್ನನೇ ಮಾತಿಗಾರಂಭಿಸಿದ.

''ಡಾಕ್ಟ್ರೆ.....ವೀರ್ಯಫಲಿತಾಂಶಏನೂಂತ ಬಂದಿದೆ?''

''ಕಾಲಿನ್....ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣುವೂ ಕಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲ....''

''ಅಂದರೆ...... ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಇದ್ದವೆ?''

''ಹೂಂ! ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟಿದ್ದವು. ಅವೆಲ್ಲ ಚಲಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ.....''

''ಜೋವಾನಳ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಅಂತೀರ?.....''

''ಹೌದು''

''ಅಂದರೆ???....'' ರಾಗವೆಳೆದ ಕಾಲಿನ್ ಸ್ತಬ್ದನಾದ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಂಡ ''ನನ್ನ ಜೋವಾನ್, ನನಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ ಅಂತೀರ....''

''ಹಾಗೆ ಅನ್ನಿಸ್ತಿದೆ.....''

ಕಾಲಿನ್ ನೇರವಾಗಿಮನೆಗೆಬಂದ. ಅವನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಲೇ ಏನೋ ಆಘಬಾರದ್ದು ಆಗಿದೆ ಯೆಂದು ಜೋವಾನಳಿಗೆ ತಿಳಿದುಬಿಟ್ಟಿತು. ಹಿಂದೆಂದು ಕಾಲಿನ್ ಇಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಯೋಚನಾ ಗ್ರಸ್ತನಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.ವಿಷಯಏನೆಂದುಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು. ಅವನು ಹೇಗೆ ತಾನೆ ಹೇಳಿಯಾನು. ಆದರೆ ಜೋವಾನ್ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ.ಪಟ್ಟುಬಿಡದೆಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು.

ಕೊನೆಗೆ ಕಾಲಿನ್ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದನು.

ಕಾಲಿನ್ ಆಕ್ಷೇಪಿಸುವ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲೇನು ವಿಷಯವನ್ನುಅರುಹಲಿಲ್ಲ.ಜೋವಾನ್ನಳನ್ನಂತೂ ಆರೋಪಿಯೆಂಬಂತೆನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಇಲ್ಲ.ಇದ್ದ ವಿಷಯವನ್ನು ಇದ್ದ ಹಾಗೆ ಹೇಳಿದನಷ್ಟೆ.

ಆದರೆ......

ಜೋವಾನ್ ಕೆಂಡಾಮಂಡಲವಾದಳು.

ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೀವ್ರ ಆಘಾತವಾಗಿತ್ತು. ಇಂತಹ ವಿಷಯವನ್ನು ಅವಳು ಕನಸು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಚಿಂತಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಕಾಲಿನ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳುವುದೆ ?

ತಮ್ಮ ಸಂಸಾರ ನುಚ್ಚು ನೂರಾಗುವ ಹಂತ ದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಮನಗಂಡಳು ಜೋವಾನ್.

ಮರುದಿವಸ ಜೋವಾನ್ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ನಡೆದಳು.

''ಡಾಕ್ಟ್ರೆ.......ನನ್‌ಹೊಟ್ಟೇಲಿಬೆಳೀತಿರೋ ಮಗುವಿನ ತಂದೆ ಕಾಲಿನ್, ಅದರಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳಷ್ಟು ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಶೀಲದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಶಂಕಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ...'' ಎಂದಳು.

ಈಗ ವೈದ್ಯರು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅವಾಕ್ಕಾದರು !

ಆದರೆ ಅವರು ಜೋವಾನಳ ಮಾತನ್ನು ನಂಬಲಿಲ್ಲ.

''ಯಾಕ್ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ... ನನ್ ಮಾತಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಬರ್ತಿಲ್‌ವೇನು ? ಈ ಮಗುವಿನ ಅಪ್ಪ ಖಂಡಿತ ಕಾಲಿನ್. ನೀವು ಅಲ್ಲ ಅನ್ನೋದಾದ್ರೆ ಖಂಡಿತ ಏನಾದರೂ ಪವಾಡ ನಡೆದಿರಬೇಕು. ನೀವು ಪವಾಡಗಳನ್ನುನಂಬ್ತೀರಡಾಕ್ಟ್ರೆ?.....ನಿಮ್ಮವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಎಂದಾದರೂ ಇಂತಹ ಪವಾಡಗಳು ನಡೆದಿವೆಯೆ ?'' ಬಿಡದೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಲಾ ರಂಭಿಸಿದಳು ಜೋವಾನ್.

ಜೋವಾನ್ನಳ ಕಂಠದಲ್ಲಿದ್ದ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದವೈದ್ಯರು, ಆಕೆಸುಳ್ಳುಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಆದರೂ ಸಹ, ಸಧ್ಯದ ಪವಾಡ ಸದೃಶ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅರ್ಥೈಸಬೇಕೆಂದು ಅವರಿಗೆ ತೋಚಲಿಲ್ಲ.

''ಡಾಕ್ಟ್ರೆ.... ಡಿಎನ್‌ಎ ಫಿಂಗರ್ ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್ ಮಾಡ್ಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೂ ಉತ್ತರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ....'' ಎಂದಳು ಜೋವಾನ್.

ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತು.

''ಹೌದು ಡಾಕ್ಟ್ರೆ. ನನ್ನಹೊಟ್ಟೇಲಿರೋಮಗು ಕಾಲಿನ್ನನದೇ ಅಂತ ಋಜುವಾತಾಗಬೇಕು. ಸಂಶಯಾತೀತವಾಗಿ ಋಜುವಾತಾಗಬೇಕು.''

ಜೋವಾನಳಬುದ್ದಿವಂತಿಕೆಹಾಗೂಧೈರ್ಯಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರು ತಲೆದೂಗಿದರು. ಆದರೂ ಸಹ ಜೋವಾನಳಹೂರಣಹೊರಬರುವುದಲ್ಲಎಂದು ಕ್ಷಣಕಾಲ ಚಿಂತಿತರಾದರು. ಕಾಲಿನ್ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ವೀರ್ಯ ದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿರುವವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಲ್ಲ. ಜೋವಾನಳ ಗರ್ಭ ಕಾಲಿನ್ನನದು ಆಗಿರಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದರು.

''ಆಯ್ತು. ನೀವು ಅಷ್ಟು ಹಟ ಹಿಡಿಯೋ ದಾದ್ರೆ, ಅದಕ್ಕೂಏರ್ಪಾಟುಮಾಡೋಣಬಿಡಿ'' ಎಂದರು ವೈದ್ಯರು.

''ಇದುಹಟದಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಡಾಕ್ಟ್ರೆ.ನನ್ನಶೀಲದ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಒಂದು ಕುಟುಂಬದ ಸಮಗ್ರತೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿ ತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ'' ಎಂದಳು.

ಈಗ, ಪಿತೃತ್ವನಿರ್ಧಾರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ವಿಶ್ವಾಸ ನೀಯಪರೀಕ್ಷೆ..ಇದುಆಧುನಿಕವಿಜ್ಞಾನದಬಂದು ಮಹಾನ್ ಸಾಧನೆ. ಡಿಎನ್‌ಎ ಫಿಂಗರ್ ಪ್ರಿಂಟ್ ವರದಿಯನ್ನು ನ್ಯಾಯಾಲಯವೂ ಸಹ ಇಂದು ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮೀರಿದ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಜೋವಾನ್ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನೇ ಬಯಸಿದ್ದಳು.

ಜೆನೆಟಿಕ್ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿಯವರೊಡನೆ

ಸಮಯ ಗೊತ್ತು ಪಡಿಸಿದರು. ಕಾಲಿನ್ - ಜೋವಾನರ ಕಥೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದ ತಜ್ಞರು, ಜೋವಾನಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿನ ತಂದೆ ಕಾಲಿನ್ ಆಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ವೃಥಾ ಜೋವಾನ್ ಅಗ್ನಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಜೋವಾನ್ ಹಿಡಿದ ಪಟ್ಟನ್ನು ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆಮಣದವೈದ್ಯರು ''ಆಗಲಿ ಮೊದಲು ಮಗು ಹುಟ್ಟಲಿ. ಆನಂತರ ಯೋಚಿಸೋಣ'' ಎಂದರು. ಆದರೆ ಜೋವಾನ್ ''ಇಲ್ಲ ಮಗು ಹುಟ್ಟೋವರ್ಗೂ ನಾನು ಕಾಯೋಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಳಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ನಾನು ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಕೆಂಗಣ್ಣು ಗಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಬೇಯುತ್ತಿರಬೇಕೇನು ?..... ಇಲ್ಲ. ಈಗಲೇ ಆಮ್ನಿಯೋಸೆಂಟೆಸಿಸ್ ಮಾಡಿ. ಈ ರಹಸ್ಯವನ್ನುಭೇದಿಸಿ'' ಎಂದುಖಡಾಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಿದಳು.

ಜೋವಾನಳ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ಕೇಳಿ ವೈದ್ಯರೆಲ್ಲ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದರು. ಅವಳ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ನೋಡಿ ಅವರಿಗೆ ಏನು ಹೇಳಬೇಕೆಂದೇ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಕೂಡಲೆ ಪ್ರಸೂತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞರನ್ನು ಕರೆಸಿದರು. ಅವರು ಜೋವಾನಳ ಕಥೆಯನ್ನು ಆಲಿಸಿದರು. ಅವಳಿಗೆ ಕುತೂಹಲ ಹೆಚ್ಚಿತು. ಜೋವಾನಳನ್ನುಶ್ಲಾಘಿಸಿದರು. ಆಕೆ 'ಆಮ್ನಿಯೋ ಸೆಂಟೆಸಿಸ್' ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದುಎಂದರು. ಆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ದಿನವನ್ನು ಗೊತ್ತು ಪಡಿಸಿದರು.

ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿದ ದಿನ ಪ್ರಸೂತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞರು ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಚಿತ್ರಣದನೆರವಿನಿಂದಉದ್ದನೆಯ ಸೂಜಿಯೊಂದನ್ನು ಜೋವಾನಳ ಗರ್ಭದೊಳಗೆ ತೂರಿಸಿದರು. ನಂತರ ಅತೀವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಹೊಕ್ಕಳುಬಳ್ಳಿಯೊಳಗೆಸೂಜಿಯನ್ನುಚುಚ್ಚಿದರು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಳ್ಳಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಿದರು. ಸೂಜಿಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದರು.

ಬಳ್ಳಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣದ ರಕ್ತವೇ ಇರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈಕಣಗಳನ್ನುಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಡಿಎನ್ಎ ಫಿಂಗರ್ ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸ ಬಹುದು.

ಪ್ರಸೂತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞರು ಹೀಗೆ ಭ್ರೂಣದ ರಕ್ತವನ್ನು ಮೊದಲು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರು. ಆನಂತರ ಜೋವಾನಳ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ್ನನ ರಕ್ತವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರು.

ಮೂರೂ ರಕ್ತದ ಮಾದರಿಗಳ ಡಿಎನ್ಎ ಫಿಂಗರ್ ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕಾಗಿ ಜೆನೆಟಿಕ್ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟರು.

ಎಲ್ಲರೂ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಕಾಯುವಿಕೆಯು ಕಾಲಿನ್ನನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ಹೀರಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಕುಳಿತ ಕಡೆ ಕುಳಿತಿರಲಾರ. ನಿಂತ ಕಡೆ ನಿಂತಿರಲಾರ. ನಿದ್ರೆ ಬಹಳ ದೂರ ಹೊರಟು ಹೋಗಿತ್ತು. ತುಂಬಾ ಆತಂಕಗೊಂಡಿದ್ದ. ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಮಾತು ಮಾತಿಗೂ ಹರಿಹಾಯುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೆ ಜೋವಾನಳ ಸ್ಥಿತಿ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿತ್ತು. ಆಕೆ ಶಾಂತವಾಗಿದ್ದಳು. ಯಾವುದೇ ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ತೋರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಜೋವಾನಳನ್ನು ನೋಡಿ ಕಾಲಿನ್ ಮತ್ತಷ್ಟು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದ. ಇವಳು ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿರಬೇಕು ಇಲ್ಲವೇ ಅಪ್ಪಟ ನಟಿಯಾಗಿರ ಬೇಕು ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿದ್ದ.

ಜೆನೆಟಿಕ್ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಿಂದ ಪತ್ರವು ಅಂಚೆಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಫೋನ್ ಕರೆ ಬಂದಿತು. ಇಬ್ಬರು ಮುಖತಃ ಬಂದು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ನಿರ್ದೇಶಕರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು ಎಂಬುದು ಕರೆಯ ಸಾರಾಂಶವಾಗಿತ್ತು.

ಅಂದೇ ಇಬ್ಬರೂ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ ಧಾವಿಸಿದರು. ಅವರು ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ನೇರವಾಗಿ ಅವರನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಕರ ಕಛೇರಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲಾಯಿತು. ಅವರನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿದರು.

''ನಾವೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ'' ಎಂದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾತನ್ನಾರಂಭಿಸಿದರು ನಿರ್ದೇಶಕರು.

''ಫಲಿತಾಂಶ ಏನೂಂತ ಹೇಳ್ತೀರ...''

''ನಾವು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಎಲ್ಲೂ ತಪ್ಪು ಆಗೋಕೆ ಅವಕಾಶವೇ ಇಲ್ಲದ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.''

''ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ. ಫಲಿತಾಂಶ ಏನೂಂತ ಹೇಳ್ತೀರ'' ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು ಜೋವಾನ್.

''ಡಿಎನ್ಎ ಫಿಂಗರ್ ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್ ಟೆಸ್ಟಿಂಗನ್ನು ಹತ್ತು ಸಿಂಗಲ್ ಲೋಕಸ್ ಡಿಎನ್ಎ ಪ್ರೋಬ್ ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ೧೭ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪಾಲಿಮಾರ್ಫಿಸಂಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಪಿತೃತ್ವ ಖಚಿತತೆ ಶೇ. ೯೯.೯೯ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣಿತವಾಗಿದೆ.....''

ಜೋವಾನಳಿಗೆ ಇನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ ''ಡಾಕ್ಟ್ರೆ.... ನಿಮ್ಮ ತಾಂತ್ರಿಕ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬಾರದೆ? ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ತಂದೆ ಯಾರೂಂತ?''

''ಕ್ಷಮಿಸಿ'' ಎಂದರು ನಿರ್ದೇಶಕರು. ಅವರು ಮುಖ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಪಾಯಿತು. ''ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳೋದಾದ್ರೆ.... ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನರಸಮೀಪ ಬಂಧು ಯಾರಾದರೂ.... ಈ ಮಗುವಿನ.....''

''ನನ್ನಪ್ಪ ೧೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೇನೇ ಸತ್ತು ಹೋದ. ನನಗೆ ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರು, ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ ದೊಡ್ಡಪ್ಪಂದಿರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಇನ್ನೂ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ'' ತಣ್ಣಗಿನ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಕಾಲಿನ್.

''ನೀವು ಹೇಳೋದು ನಿಜವೇ ಆಗಿದ್ರೆ....'' ಯಾವುದೇಸಂಶಯವಿಲ್ಲದೆ ಖಚಿತ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರು ನಿರ್ದೇಶಕರು ''ನೀವೇ ಈ ಮಗುವಿನ ತಂದೆ. ಯಾವುದೇ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ!''

ಜೋವಾನ್ ತಣ್ಣಗೆ ಕುಳಿತಿದ್ದಳು. ಕಾಲಿನ್ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಟ್ಟ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿತು.

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿ ಮತ್ತೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ವೀರ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಿದರು. ಕಾಲಿನ್ನನ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣು ಬದುಕಿರಲಿಲ್ಲ.

ಈ ಪ್ರಕರಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಬಗೆಹರಿಸಲಾಗದ ಪ್ರಕರಣವಾಗಿ ಉಳಿದಿದೆ.

ಕಾಲಿನ್ನನ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿರುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಸತ್ತ ಕೆಲವು ಇದ್ದಷ್ಟು ಅಷ್ಟೆ. ಇಂತಹ ವೀರ್ಯಾಣು ಗಳಿಂದ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟದು. ಇದು ಖಚಿತವಾದ ವಿಷಯ. ಆದರೂ ಜೋವಾನ್ ಹೇಗೆ ಗರ್ಭವತಿಯಾದಳು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ತರ್ಕಬದ್ಧ ವಿವರಣೆ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ.

ಒಬ್ಬರು ಮಾತ್ರ 'ವೀರ್ಯಾಣು ಸತ್ತಿರಲಿ ಅಥವಾ ಬದುಕಿರಲಿ, ಅದರಿಂದ ಗರ್ಭಕಟ್ಟಬಹುದು' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಜ ವಿಷಯ ಆ ಪ್ರಕೃತಿಗೇ ಗೊತ್ತು.

●

ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಟಿ.ಟಿ.ಕಸ್ತೂರಿ

ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮೌಢ್ಯತೆಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಪ್ರಾಣಾಪಾಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಗತ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಮಟ್ಟ ಸರಿಯಿರದಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ ಮಗುವಿನ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನಾಲೋಕವೇ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದುದು. ದೊಡ್ಡವರು ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಅದಕ್ಕೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಊಹೆ, ಕಲ್ಪನಾ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಕಂಡಾಗ ಕೇಳಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುತ್ತದೆ. ದಣಿದ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಮಂದಸ್ಮಿತ ನಗುವಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗದ ಮನುಷ್ಯನೆ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳ ಹಾವ ಭಾವಗಳು ದೊಡ್ಡವರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದ ನಗುವಿನ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ತಮ್ಮ ತೊದಲು ನುಡಿಗಳಿಂದ, ಊಹೆಗೆ ನಿಲುಕದ ವಿಚಿತ್ರ ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ಹೆತ್ತವರ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕಚಗುಳಿ ಇಡುವ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು, ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ದೋಷಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೇ ತುಂಟತನ ಅಥವಾ ಸಪ್ಪೆಯಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿಧವಿಧವಾದ ಮಾನಸಿಕ ದೋಷಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಆಗಲೇ ಗುರುತಿಸಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದು ಆರೋಗ್ಯ. ದೇಹಾರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೂಡ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಏನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲ. ಆದರೆ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಕುರಿತು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದಂತೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟ ನಂತರವೂ ದೋಷ ಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯದೇ ಇರುವುದು ಸಹ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕಾಯಿಲೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.



ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಮಾನಸಿಕ ದೋಷಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡವರು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಗುರುತಿಸಿದರೂ ಅದು ಗಾಳಿ ಚೇಷ್ಟೆಯೋ, ದೃಷ್ಟಿ ತಗುಲಿದೆಯೆಂದೊ ಭ್ರಮಿಸಿ ಮಂತ್ರ ತಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಮಂತ್ರಿಸಿದ ದಾರ ತಾಯತ ಕಟ್ಟಿಸುವುಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಆಚಾರಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನೊಪ್ಪಿಸಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಖಂಡಿತ ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳುಂಟು. ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಹುದು.

೧. ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯ

೨. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ತೀವ್ರ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವುದು.

೩. ತಲೆಗೆ ಬಲವಾದ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಿರುವುದು

ತಾಯಿ-ತಂದೆ ಇಬ್ಬರೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಕೂಡಾ ಬರುವ ಅವಕಾಶವುಂಟು. ಆದರೆ ವಂಶದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ ಆ ವಂಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂಬುದು ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುವಂತಹದಲ್ಲ.

ಇದು ಆಯಾ ಮಕ್ಕಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ



ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯಾನುಸಾರ ಮಾನಸಿಕ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಮೂರು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ತಾಯಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ತೀವ್ರವಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾದಾಗ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಮಟ್ಟ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗದಂತೆ ಇರಬೇಕೆಂದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾದಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಪೋಷಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬೆಳೆಯುವ ಮಗುವು ಸದೃಢ ವಾಗಿರುವಂತೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದು.

ಮಕ್ಕಳು ಆಟವಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡವರ ಕೈಯಿಂದ ಜಾರಿ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಮೆದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಫಿಟ್ಸ್ ಬರುವುದು, ರಕ್ತದಿಂದ ಕೂಡಿದ ವಾಂತಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೆದುಳಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಪೆಟ್ಟೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು.

ಮಾನಸಿಕ ದೋಷದಿಂದ ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ನಿರುತ್ಸಾಹದಿಂದ ಇರುವದುಂಟು. ಸದಾ ಸಪ್ಪೆಯಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸದೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಎದುರಿಗಿರುವವರು ನಕ್ಕಾಗ ನಗದೆ, ಕಿರುಚಿದಾಗ ಸ್ಪಂದಿಸದೆ. ಮುಟ್ಟಿದರೂ ಮುನಿದುಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಜೋರಾಗಿ ಅಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ನಿದ್ದೆ ಹೋಗದೆ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಸಿವು ತಡೆದುಕೊಂಡು ಹಾಲು ಸಹ ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರವು ಸಹ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಇವರು ಯಾವುದೋ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ದೋಷದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡದೆ ಇರುವುದು, ಅನಗತ್ಯ ಕಿರುಚಾಟ, ಎಷ್ಟೇ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರೂ ಊಟ ಮಾಡದಿರುವುದು ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಸ್ಪಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳೆ. ಮಕ್ಕಳು ಈ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸಿದಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳಿತು. ಅನಾಸಕ್ತಿ ತೋರಿದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನು ಜಟಿಲವಾಗುತ್ತದೆಯೆ ಹೊರತು ಪರಿಹಾರವಂತು ಒದಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾನಸಿಕ ಲೋಪ ಮಕ್ಕಳ ಮನೋಭಾವಗಳು :

ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರಿದರೆ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

೧. ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂಬ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿಯೂ ಕುಂಠಿತ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

೨. ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಮಂದಗತಿಯನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ.

೩. ನಿದ್ರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

೪. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಭಯ-ಭೀತಿಗೊಳಗಾಗು ವುದು ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

೫. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಹೇಳಿದ ಮಾತನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಅವರ ಮಾತಿಗೆ ತಲೆದೂಗುತ್ತಾರೆಯೆ ಹೊರತು ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಸ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಕುತೂಹಲ ಕೂಡಾ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತ ಅಳುತ್ತಾ ಹೆತ್ತವರನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ಅತಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಅತಿವೃಷ್ಟಿ-ಅನಾವೃಷ್ಟಿ ಈ ಎರಡು ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ವೈಕಲ್ಯವನ್ನೇ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಮಾನಸಿಕ ವೈಕಲ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾದವರಲ್ಲಿ ಭಯ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಸಬರ ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲಲಾರರು, ಮಾತನಾಡಲಾರರು. ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಇರುವುದೆಂದರೆ ತೀವ್ರ ಭಯ. ಯಾವಾಗಲೂ ತಾಯಿ-ತಂದೆಯರ ಬಳಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಮಕ್ಕಳು ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿಯೇ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾತಾಡುವುದರಲ್ಲಿ, ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ, ನಿದ್ರೆ ಹೋಗುವುದರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಈ ವಿಲಕ್ಷಣ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಜೀವನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಆ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಮನೆಯ ಎಲ್ಲರೂ ನರಳ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಂಕೋಚ, ನಾಚಿಕೆ ಸಲ್ಲದು ನನ್ನ ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹೇಳುವುದೆಂದು ಸಂಕೋಚಿಸಬೇಡಿ. ಈ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆ ಖಂಡಿತ ಸಮರ್ಥನೀಯವಲ್ಲ. ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರಚಂಡ ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳಿಗೂ ತಾಗಿರುವು ದುಂಟು. ಆದರೆ ಅವರು ಅದೊಂದು ದೋಷವೆಂದು ತಿಳಿದು ಕೈಕಟ್ಟಿ ಕುಳಿತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧನೆಗೆ ಅದೊಂದು ಸವಾಲೆಂದೇ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಸಾಹಸ ಮಾಡಿದ ಮಹೋನ್ನತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಾವು ನೋಡೆ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆತ್ತವರ ಆರೈಕೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಅಗತ್ಯ. ತಾಯಿ-ತಂದೆ ನೀಡುವಷ್ಟು ಧೈರ್ಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮತ್ತಾರು ನೀಡಲಾರರು. ಇದನ್ನರಿತು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಬಲರಾಗಲು ನಾವು ದೂರದೃಷ್ಟಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ❐

ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಾಗಿಸಿ ಕೊಲ್ಲುವ ಧನುರ್ವಾಯು

ರುಕ್ಮಾಂಗದ

ಬಹು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಧನುರ್ವಾಯು ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಾಗಿಸುವುದೇ ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಗುಣ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಗುವು ಪುನಃ ಪುನಃ ಉಂಟಾದಾಗ ಬೆನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವುದು, ಸೆಟೆದ ಕಾಲುಗಳು ಅಣಕಗೊಂಡ ಮುಖ ಈ ರೋಗದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ.

೧. ಧನುರ್ವಾಯು ಎಂದರೇನು?

ಧನುರ್ವಾಯು ಎನ್ನುವುದು ''ಕ್ಲಾಸ್ಟ್ರೀಡಿಯಂ ಟೆಟಾನಿ'' ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯದಿಂದ ಬರುವ ಒಂದು ಮರಣಾಂತರ ರೋಗ. ಈ ರೋಗ ಬಂದವರ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸೆಟೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೇಹವು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಾಗುತ್ತದೆ. ಅನ್ನಾಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲಾಗದೆ ರೋಗಿಯು ನರಳಿ ನರಳಿ ಸಾಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಧನುರ್ವಾಯುವು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪ್ತಿಯೆ?

ಹೌದು ಧನುರ್ವಾಯುವು ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಧನುರ್ವಾಯುವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಲಸಿಕೆಯಿದೆ. ಆದರೂ ಸಹ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸುಮಾರು ೧೦ ಲಕ್ಷ ಜನರು ಧನುರ್ವಾಯುವಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಸಾವುಗಳು ಆಗ ತಾನೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಹಸುಗಂದರಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಮತ್ತು ಅಮೆರಿಕಾದಂತಹ ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಸಾವು ನೋವುಗಳು ಆಗುತ್ತಿವೆ.



೩. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಧನುರ್ವಾಯುವಿನ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಹೇಗಿದೆ?

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಧನುರ್ವಾಯುವು ಒಂದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಜನರಿಗೆ ಸುಮಾರು ೧೦೦ ಜನರು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿದೆ.

೪. ಧನುರ್ವಾಯುವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕ್ರಿಮಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೀರ?

ಕ್ಲಾಸ್ಟ್ರೀಡಿಯಂ ಟೆಟಾನಿ ಎಂಬುದು ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಆಕಾರದ, ನಮ್ಮ ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಕ್ರಿಮಿ. ಇದು ಬೀಜಕಗಳನ್ನು (ಸ್ಪೋರ್ಸ್) ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬೀಜಕಗಳಿಂದ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಬೀಜಕಗಳು ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿರುವಂತಹವು. ಇವು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಫೀನಾಲ್, ಕ್ರೀಸಾಲ್‌ಗಳಂತಹ ಪ್ರಬಲ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಈ ಬೀಜಕಗಳಿಗೆ ಏನೂ ಮಾಡವು. ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲು ಅಥವಾ ಕುದಿಯುವ ನೀರು ಈ ಬೀಜಕಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲಾರವು. ಇವುಗಳನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ, ೧೨೦° ಸಿ ಉಷ್ಣತೆಯ ಆವಿಯಲ್ಲಿ ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲವಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ''ಗ್ಯಾಮ ವಿಕಿರಣ'' (ಗ್ಯಾಮಾ ರೇಡಿಯೇಶನ್)ದಿಂದ ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇವು ಗಾಳಿಯಾಡದಂತಹ ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆ ಒಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಮೊಳಕೆಯು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಕ್ಲಾಸ್ಟ್ರೀಡಿಯಂ ಆಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ''ಟೆಟಾನೋಸ್ಪಾಸ್ಮಿನ್'' ಎಂಬ ವಿಷ ವಸ್ತುವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಧನುರ್ವಾಯುವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

೫. ಈ ಬೀಜಕಗಳು ಎಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ?

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಬೀಜಕಗಳ ಸಹಜ ಆವಾಸ ಸ್ಥಾನವೆಂದರೆ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಧೂಳು. ಕ್ಲಾಸ್ಟ್ರೀಡಿಯಂ ಜೀವಿಯು ದನಕರು, ಕುದುರೆ, ಕುರಿ, ಮೇಕೆಗಳ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಗಣಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಲಾಸ್ಟ್ರೀಡಿಯಂ ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಬೀಜಕಗಳು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೇ ಜೀವಂತವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಬೀಜಕಗಳು ಧೂಳಿನ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡಬಲ್ಲುದು. ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿರಬಲ್ಲದು. ಆ ಕಾರಣಧಿಂದಲೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕ್ರಿಮಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಿದ ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.

೬. "ಟೆಟಾನೋಸ್ಪಾಸ್ಮಿನ್" ವಿಷವು ಅಪಾಯಕಾರಿಯೆ?

ಖಂಡಿತ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಅತ್ಯಂತ ಉಗ್ರ ವಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಟೆಟಾನೋಸ್ಪಾಸ್ಮಿನ್ ಸಹ ಒಂದು. ಕೇವಲ ೦.೧ ಮಿ ಗ್ರಾಂ ವಿಷವು ೭೦ ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕದ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಲ್ಲದು. ಇದು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಮಿದುಳು ಹಾಗೂ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

೭. ಧನುರ್ವಾಯುವು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದಯೆ?

ಇಲ್ಲ. ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ ನೆಗಡಿಯು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡಬಲ್ಲದು. ಧನುರ್ವಾಯುವು ಹೀಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.

೮. ಧನುರ್ವಾಯುವು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ?

ನಾವು ಅತ್ಯಂತ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಧನುರ್ವಾಯುವು ಕಂಡು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚು. ಅಂದರೆ ಇದು ೫-೪೦ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಇದು ಆಟವಾಡುವ ವಯಸ್ಸು. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿಯುವ ವಯಸ್ಸು, ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗಾಯಗಳಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಗಾಯಗಳ ಮೂಲಕ ಬೀಜಕಗಳು ಒಳಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು. ಈ ಬೀಜಕಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುತ್ತವೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಧೂಳಿನಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಹಸುಗಂದರಲ್ಲಿ 'ಶಿಶುಧನುರ್ವಾಯು" ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ, ಅದರ ಹೊಕ್ಕಳುಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧ ಆಯುಧದಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಹಳ್ಳಿಯ ಕಡೆ ಜನರಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಚಾಕು, ಚೂರಿ, ಕುಡಗೋಲಿನಿಂದ ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಆಯುಧಗಳ ಮೂಲಕ ಬೀಜಕಗಳು ಮಗುವಿನ ಹೊಕ್ಕಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಧನುರ್ವಾಯುವನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೆಡೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹೊಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಗಣಿ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮಣ್ಣು ಮೆತ್ತುವುದುಂಟು ಇದರಿಂದಲೂ ಬೀಜಕಗಳು ಮಗುವಿನ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು.

೯. ಧನುರ್ವಾಯುವು ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆಯೋ ಅಥವಾ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆಯೋ?

ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದುಡಿಯುವ ಗಂಡಸರಲ್ಲೆ ಅಧಿಕ. ಟೆಟಾನೋಸ್ಪಾಸ್ಮಿನ್ನಿನ ದುಷ್ಪ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಹೆಂಗಸರಿಗಿಂತ ಗಂಡಸರು ತೀವ್ರವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಸ್ವಚ್ಛ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಡೆಯುವ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಹಿಳೆಯರು "ಬಾಣಂತಿ ಧನುರ್ವಾಯುವಿಗೆ" ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

೧೦. ಧನುರ್ವಾಯುವು ಯಾವ ವೃತ್ತಿಯವರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ?

ಧನುರ್ವಾಯುವು ಕೃಷಿಕರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಗೌಳಿಗರಲ್ಲಿ, ಕಟುಕರಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಹದ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಮೋಟಾರು ವಾಹನ ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯ ಗೊಂಡವರಿಗೂ ಇದು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಯಗೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಧನುರ್ವಾಯು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

೧೧. ಧನುರ್ವಾಯುವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲ ನೈಜ ಶಕ್ತಿ ನಮಗಿರುವುದಿಲ್ಲವೆ?

ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಯಿಯಾದವಳು ತಾನು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಎರಡು ಡೋಸು. ಧನುರ್ವಾಯು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಆ ಲಸಿಕೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೬ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು.

೧೨. ಧನುರ್ವಾಯುವು ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ಹೇಗೆ ಬರಬಹುದು?

ಧನುರ್ವಾಯುವಿನ ಬೀಜಕಗಳು ಗಾಯಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ಈ ಸೋಂಕು ತಲೆದೋರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗಾಗಲೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಈಗ ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ. ಗುಂಡು ಸೂಜಿಯ ಚುಚ್ಚುವಿಕೆ, ತರಚುಗಾಯ, ಚುಚ್ಚು ಗಾಯ, ಸುಟ್ಟಗಾಯ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಚ್ಚುವಿಕೆ, ಕೀಟಗಳ ಕುಟುಕುವಿಕೆ, ಮನುಷ್ಯರ ಕಚ್ಚುಗಾಯ, ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಗರ್ಭದೊಳಗೆ ಸಂಭವಿಸುವ ಶಿಶುಸಾವು, ಹಲ್ಲು ಕೀಳುವಿಕೆ, ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ಗಳು, ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿ ಕತ್ತರಿಸುವಿಕೆ, ಕಿವಿ ಸೋರುವಿಕೆ ಬಹಳ ದಿನ ವಾಸಿಯಾಗದೆ ಇರುವ ಹಳೆಯ ಗಾಯಗಳು, ಕಣ್ಣು ಸೋಂಕುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಧನುರ್ವಾಯು ಬೀಜಕಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಲ್ಲವು.

೧೩. ಧನುರ್ವಾಯು ಬೀಜಕವು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಎಷ್ಟು ಕಾಲದ ಮೇಲೆ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ?

ಬೀಜಕವು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಹಿಡಿದು, ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುವವರಿಗಿನ ಅವಧಿಯನ್ನು 'ಕಾವಿನವಧಿ" (ಇನ್‌ಕ್ಯುಬೇಶನ್ ಪೀರಿಯಡ್) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಧನುರ್ವಾಯುವಿನ ಕಾವಿನವಧಿಯು ೬-೧೦ ದಿನಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಈ ಕಾವಿನವಧಿ ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಒಂದು ದಿನದಷ್ಟು ಕನಿಷ್ಠವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಷ್ಟು ದೀರ್ಘವಾಗಿರಬಹುದು. ಧನುರ್ವಾಯು ಬೀಜಕವು ಕೆಲವು ಸಲ ಹಲವು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರಬಹುದು.

೧೪. ಧನುರ್ವಾಯುವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು?

ಧನುರ್ವಾಯುವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲ ಸಶಕ್ತ ಲಸಿಕೆಗಳು ಈಗ ಎಲ್ಲೆಡೆ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರೇ ಆಗಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಧನುರ್ವಾಯು ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕು. ಲಸಿಕೆಯ ವೇಳಾವಧಿ ಈ ಕೆಳ ಕಂಡಂತಿರುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ :

ಮೊದಲ ಡೋಸು : ೬ನೆಯ ವಾರ (ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ ಮೂಲಕ)

ಎರಡನೆಯ ಡೋಸು : ೧೦ನೆಯ ವಾರ (ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ ಮೂಲಕ)

ಮೂರನೆಯ ಡೋಸು : ೧೪ನೆಯ ವಾರ (ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ ಮೂಲಕ)

ಮೊದಲ ಬಲವರ್ಧಕ ಡೋಸು : ೧೫-೧೮ ತಿಂಗಳು (ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ ಮೂಲಕ)

ಎರಡನೆಯ ಬಲವರ್ಧಕ ಡೋಸು : ೫ ವರ್ಷ (ಡಿ.ಟಿ ಮೂಲಕ)

ಮೂರನೆಯ ಬಲವರ್ಧಕ ಡೋಸು : ೧೦ ವರ್ಷ (ಟಿ.ಟಿ ಮೂಲಕ)

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಬಲವರ್ಧಕ ಡೋಸು : ೧೫-೧೬ ವರ್ಷ (ಟಿ.ಟಿ ಮೂಲಕ)

ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ

ಮೊದಲ ಡೋಸು : ೧೬ನೆಯ ವಾರ (ಟಿ.ಟಿ. ಮೂಲಕ)

ಎರಡನೆಯ ಡೋಸು : ೩೬ನೆಯ ವಾರ (ಟಿ.ಟಿ. ಮೂಲಕ)

(ಟಿ.ಟಿ. ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು)

ಎಲ್ಲರಿಗೂ

ಮೊದಲ ಡೋಸು : ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ದಿವಸ (ಟಿ.ಟಿ. ಮೂಲಕ)

ಎರಡನೆಯ ಡೋಸು : ೧-೨ ತಿಂಗಳ ನಂತರ (ಟಿ.ಟಿ. ಮೂಲಕ)

ಮೊದಲ ಬೂಸ್ಟರ್‌ಡೋಸು : ೧ ವರ್ಷದ ನಂತರ (ಟಿ.ಟಿ. ಮೂಲಕ)

ಎರಡನೆಯ ಬೂಸ್ಟರ್‌ಡೋಸು : ೫ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ (ಟಿ.ಟಿ. ಮೂಲಕ)

★ ಟೆಟಾನಸ್ ಟಾಕ್ಸಾಯಿಡನ್ನು ೦.೫ ಎಂ.ಎಲ್. ನಷ್ಟು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ತೋಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ

ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು ೬ ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿ

ವರ್ಗ	ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ಎ	ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅನಗತ್ಯ
ಬಿ	ಟಿ.ಟಿ.-೧ ಡೋಸು
ಸಿ	ಟಿ.ಟಿ.-೧ ಡೋಸು
ಡಿ	ಟಿ.ಟಿ. ಪರಿಪೂರ್ಣ ಡೋಸು

ದೊಡ್ಡ ಆಳವಾದ ಗಾಯಗಳು

ವರ್ಗ	ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ಎ	ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅನಗತ್ಯ
ಬಿ	ಟಿ.ಟಿ-೧ ಡೋಸು
ಸಿ	ಟಿ.ಟಿ-೧ ಡೋಸು+ ಹ್ಯೂಮನ್ ಟೆಟಾನಸ್ ಇಮ್ಯುನೋಗ್ಲಾಬ್ಯುಲಿನ್
ಡಿ	ಟಿ.ಟಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಡೋಸು+ ಹ್ಯೂಮನ್ ಟೆಟಾನಸ್ ಇಮ್ಯುನೋಗ್ಲಾಬ್ಯುಲಿನ್

ಎ : ಕಳೆದ ೫ ವರ್ಷಗಳ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಟೆಟಾನಸ್ ಡೋಸುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರು.

ಬಿ : ಕಳೆದ ೫ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ಆದರೆ ೧೦ ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಟೆಟಾನಸ್ ಡೋಸುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರು.

ಸಿ : ಕಳೆದ ೧೦ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಟೆಟಾನಸ್ ಡೋಸು ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರು.

ಡಿ : ಯಾವುದೇ ಡೋಸು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದವರು ಅಥವಾ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಡೋಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೆನಪಿಲ್ಲದವರು.

೧೫. ನಾವು ಪ್ರತಿ ಸಲ ಗಾಯ ಗೊಂಡಾಗ ಒಂದೊಂದು ಟಿ.ಟಿ. ಇಂಜಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ? ಇದು ಸರಿಯೆ? ಗಾಯ ಗಳಾದಾಗ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಸಲ ಗಾಯಗೊಂಡಾಗ ಒಂದೊಂದು ಟಿ.ಟಿ. ಇಂಜಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಪದೇ ಪದೇ ಟಿ.ಟಿ. ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಗೊಳಗಾಗಬಹುದು. ಟಿ.ಟಿ. ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವವರು ಪ್ರತಿಸಲ ಗಾಯಗಳಾದಾಗ ಮತ್ತೆ ಟಿ.ಟಿ. ಇಂಜಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಗಾಯಗಳಾದಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ನೆನಪಿಡಿ. ಗಾಯವು ಎಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರಲಿ, ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕದಿಂದ ಶುದ್ಧ ಪಡಿಸಲೇಬೇಕು, ಆನಂತರವಷ್ಟೇ ಟೆಟಾನಸ್ ಟಾಕ್ಸಾಯಿಡ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕಗಳನ್ನು (ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ಸ್) ಹಾಗೂ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡಬಹುದು. ❐

ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ !



"ತುಂಬಾ ಹಳೆಯ ಕುಡುಕ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಹಾಕಿದರೆ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದು"

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?



● ಡಾ। ಪ್ರಕಾಶ ವಿ. ರಕ್ಕಸಗಿ

> **ಆಹಾರ, ನೀರು ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣದ ಕಲ್ಮಶದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ರೋಗಗಳು ಹಲವರ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾಧೆ ತರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಧೆ ತರದೆ ಇರುವುದೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇದೆಯೆಂದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣು ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಪರಕೀಯ ಅಂಶಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ, ನಾಶಪಡಿಸಿ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರ ಹಾಕುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೇ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಬೇಕು.**

''ಏನ್ರೀ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ನಮ್ಮ ಮಗಳು ಶಿಲ್ಪಾ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ದಿವಸ ಜ್ವರ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಭೇದಿ ಅಂತ ಶಾಲೆ ತಪ್ಪಿಸೋದೆ ಆಯಿತು. ಅಲ್ಲದೇ ಎನ್ ತಿನ್ನಿಸಿದರೂ ಮೈಗೆ ಹತ್ತೊಲ್ಲ. ಆದ್ರೆ ನಮ್ಮ ಪಕ್ಕದ್ಮನೆ ಹುಡುಗಿ ಸರೋಜಾ ಒಂದಿನಾನೂ ಶಾಲೆ ತಪ್ಪಿಸಿರೋದನ್ನ ಕೇಳಿಯೇ ಇಲ್ಲ. 'ಅಲ್ಲದೇ ದಪ್ಪಗೆ ದುಂಡಗೆ ಗುಂಡಕಲ್ ಇದ್ದಾಂಗ ಆದಾಳ.'' ಅಂತ ಅನೇಕ ಜನ ಡಾಕ್ಟರ ಹತ್ತಿರ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬಗೆಗೆ ಅತೀವ ಬೇಸರದಿಂದ ವಿಚಾರಿಸುವರು.

ಹೌದು, ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ನೀಡಿದರೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೇ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜನರು ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಭಿನ್ನವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಹವಾಗುಣದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆ ಉಂಟಾದರೆ ಸಾಕು ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವರು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಾಗಲಿ, ಆಹಾರದಲ್ಲಾಗಲಿ ಎಷ್ಟೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾದರೂ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಸೋಂಕು ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. 'ವ್ಯಾಧಿ ಕ್ಷಮತ್ವ ಶಕ್ತಿ'ಗೆ, ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಇಮ್ಯುನಿಟಿ' (Immunity) ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಆಡು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ''ಅವರವರ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿ'' ಎಂದೂ ಹೇಳುವರು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕ್ಷಯ ರೋಗಕ್ಕೆ (Tuberculosis) ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ''ಟ್ಯುಬರಕಲ್ ಬೆನೆಲ್ಲೈ'' ಎಂಬ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯಿಂದ ಅನೇಕ ಜನರು ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವರು. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೀನವಾಗಿದ್ದು ಅಶಕ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆಯೋ ಅವನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ರೋಗಾಣುಗಳು ದ್ವಿಗುಣ ಹೊಂದಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗವನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಯಾರಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅವರಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಕ್ಷಯ ರೋಗವು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ

ಹಾಗಾದ್ರೆ ಈ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಎಂಥದ್ದೇನು? ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಒಂದು ದೇಶದ ಗಡಿಯನ್ನು ಪರದೇಶದ ಶತ್ರುಗಳು ದಾಟಿ ಬಂದು ದಾಳಿ ಮಾಡಿದಾಗ, ಆ ದೇಶದ ಸೈನಿಕರು ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪ್ರತಿದಾಳಿ ಮಾಡಿ ಅವರನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಪರಕೀಯ ಅಂಶಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ನಾಶಪಡಿಸಿ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇದುವೇ ರೋಗನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ.

ರೋಗ

ಶತ್ರುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ದಾಳಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಯಾವ ರೀತಿ ಆಸ್ತಿ ಪಾಸ್ತಿ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ರೀತಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ರೋಗಾಣು ಅಥವಾ ಪರಕೀಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಇಲ್ಲವೇ ಅವುಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ, ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಾನಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ''ವ್ಯಾಧಿ'' ಅಥವಾ ''ರೋಗ'' ಎನ್ನಲಾಗುವುದು. ಶತ್ರುಗಳು ಹೊರ ದೇಶದಿಂದ ನುಸುಳಿ ಬಂದವರೇ ಆಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆಯಾ ದೇಶದ ಪ್ರಜೆಗಳೇ ಭಯೋತ್ಪಾದಕರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ವಂತ ತಾಯ್ನಾಡಿಗೆ ಶತ್ರುಗಳಾಗಬಲ್ಲರು. ಅದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಸ್ವಂತ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪರಕೀಯವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಟಾಗಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಂಥಹ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸ್ವಯಂ ವಿನಾಶಕ ರೋಗಗಳು (Auto Immune disease) ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಅಂಗಗಳು :

೧) ದುಗ್ಧಕಣಗಳು (lymphocytes)

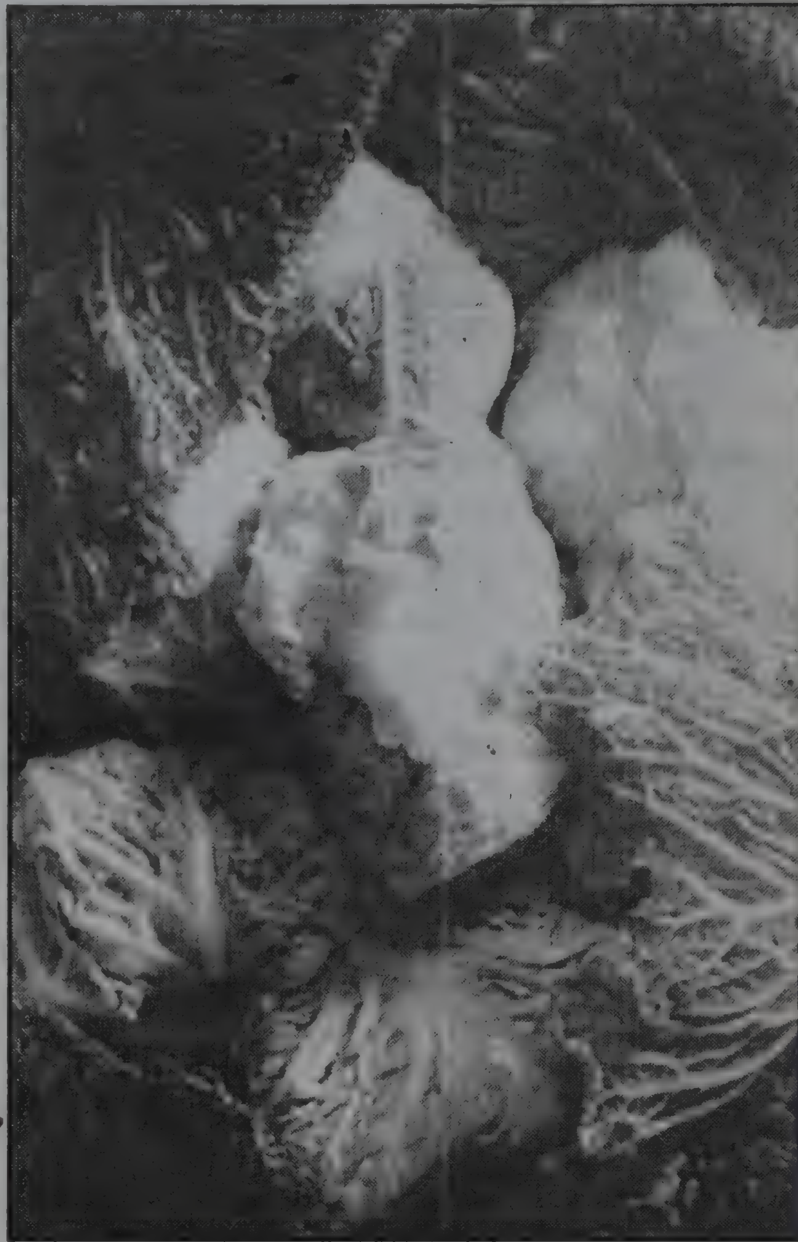
ಇವು ಸಂರಚನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ರೋಗ ಸಂಕ್ರಮಣವಾದಾಗ ಅವುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವುದು ಇವುಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇವು ದುಗ್ಧಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ (Lymph glands) ಅಧಿಕವಾಗಿ ಶೇಖರಣೀಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಪ್ಲೀಹಾ (Spleen) ಕರುಳಿನ ಒಳ ಪದರಿನಲ್ಲಿ (Intestional Submueosa), ಅಸ್ಥಿ ಮಜ್ಜಾ (Bone Marrow) ಈ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಲಿಂಫೋಸೈಟ್‌ಗಳು ವಾಸವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ರೋಗ ಸಂಕ್ರಮಣವಾದಾಗ ಈ ಅಂಗಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಅವುಗಳಿಂದುತ್ಪನ್ನ ವಿಷವನ್ನು ಶರೀರದ ತುಂಬೆಲ್ಲಾ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಶ್ವಾಸ ಮಾರ್ಗದ ಸಂಕ್ರಮಣವನ್ನು ಗಂಟಲು ಹಾಗೂ ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್ (Tonsills) ಎಂಬ ಅಂಗಗಳು ಸಂಕ್ರಮಣವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗಂಟಲು ಹಾಗೂ ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಊತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದ ಅಂಗಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಪರಕೀಯ ಅಂಶಗಳಿಗೆ (ಪ್ರತಿಕಾಯ =Antigen) ನೇರ ಸಂಪರ್ಕ ಬರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಆ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ಲಿಂಫೋಸೈಟ್ ಹಾಗೂ ರೋಗಾಣುಗಳ ಮಧ್ಯ ಯುದ್ಧ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಲಿಂಫೋಸೈಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿದ್ದು ಅವು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಅ) 'ಟಿ' ಟಿ-ಕಣ (T-Lymp hocyte)

ಈ ಲಿಂಫೋಸೈಟ್‌ಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಥೈಮಸ್ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಆಗುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಇವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತ ದಲ್ಲಿ ಥೈಮಸ್‌ಗ್ರಂಥಿಯ (Theymus gland) ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದರಿಂದ 'ಟಿ' ಎಂಫೋಸೈಟ್ ಎನ್ನುವರು. ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನೇರವಾಗಿ ರೋಗಾಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೋಶೀಯ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ (Cellular Immunity) ಎನ್ನುವರು. ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣುಗಳಾದಂಥ ಫಂಗಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಅಂಗಜೋಡಣೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಣೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಬ) 'ಬಿ' ಬಿ-ಕಣ (B-Lympho cytes)

ಇವುಗಳು ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆ (Bone Marrow) ಅಂದರೆ ಎಲವುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಮಜ್ಜಾ ಭಾಗದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುವುದರಿಂದ 'ಬಿ' ಲಿಂಫೋಸೈಟಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ನೇರವಾಗಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸದೇ "ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಪ್ರೊಟೀನ್' ಎಂಬ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಹೋರಾಟ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ರಸಧಾತೀಯ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ (Humoral Immunity) ಎನ್ನುವರು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಕಾಯ (Anti-body) ಹಾಗೂ "ಇಮ್ಯುನೋಗ್ಲೋಬ್ಯುಲಿನ್ (Immu-noglobulin) ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಕ) ಸಹಾಯಕ-ಟಿ-ಕಣಗಳು (Helper T cells)

ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು (Antibody) ಹಾಗೂ ಇಮ್ಯುನೋಗ್ಲೊಬ್ಯುಲಿನ್‌ಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಡ) ನಿಗ್ರಹ-ಟಿ-ಕಣಗಳು (Supressar T cells)

ಇವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಡವಾದಂಥ ಹಾಗೂ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ 'ಅಲರ್ಜಿ' ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ

೨) ಇಂಟರ್‌ಫೆರಾನ್ಸ್ (Interferons):

ಇವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ವೈರಸ್‌ಗಳು ದ್ವಿಗುಣ ಹೊಂದದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

೩) ಭಕ್ಷಕ ಕಣಗಳು (Phagocytes)

ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳಾದಂಥ ಬಹುರೂಪಧಾರಿ ಕಣಗಳು (Neutrophils), ಕೆಂಪು ವರ್ಣ ಪ್ರಿಯ ಕಣಗಳು (Ocsinophils) ಹಾಗೂ ನೀಲವರ್ಣ ಪ್ರಿಯ ಕಣಗಳು (Basophils) ಇವು ನೇರವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದರ ಮೂಲಕ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಭಕ್ಷಣ (Phagocytosis) ಎನ್ನುವರು.

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು :

ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ.

೧) ಜನ್ಮದತ್ತ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ (Innate Immunity)

೨) ಆರ್ಜಿತ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ (Acquired Immunity)

ಇದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಎರಡು ಉಪಭೇದಗಳಿವೆ.

ಅ) ಸಕ್ರಿಯ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ (Active Immunity)

ಬ) ಅಕ್ರಿಯ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ (Passive Immunity)

೧) ಜನ್ಮದತ್ತ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ :

ಇದು ಕುಲ, ಜಾತಿ, ವಂಶಾವಳಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಬಂದಂಥ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವೈರಸ್ ಸಂಕ್ರಮಣದಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ರೋಗಗಳಾದಂಥ ಹಾಗ್ ಕಾಲೇರಾ (Hog Cholera), ಕ್ಯಾಟಲ್ ಪ್ಲೇಗ್ (Cattle Plague) ಡಿಸ್ಟೆಂಪರ್ (Distemper) ಎಂಬ ಇನ್ನಿತರ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳಾದಂಥ ಪೋಲಿಯೊ ಮಂಗನ ಬಾವು (Mumps) ಸಿಡುಬು (Measles) ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

೨) ಅ) ಸಕ್ರಿಯ ಇಮ್ಯುನಿಟಿ :

ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ತಗಲುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕವಸ್ತು (Antibody) ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತೆ. ಇವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮುಂದಿನ ಕೆಲ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಆ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೆ ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್ ಇಮ್ಯುನಿಟಿ ಎನ್ನುವರು.

ಉದಾ : ಸಿಡುಬು ರೋಗ (Measles) ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದುಸಾರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸುವುದು ತೀರಾ ವಿರಳ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೊದಲನೇ ಸಾರಿ ರೋಗ ಉಂಟಾದಾಗ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಜೀವ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ವಸ್ತುಗಳು (Antibody) ಭವಿಷ್ಯತ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಡುಬು ರೋಗ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ ಓರಲ್ ಪೋಲಿಯೋ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ (O.P.V.) ಇದರಲ್ಲಿ ಜೀವಂತ ಆದರೆ ಬಲ ಕುಗ್ಗಿಸಿದ ಪೋಲಿಯೋ ವೈರಸ್ ಬಾಯಿ ಮುಖಾಂತರ ನೀಡಿ ಜೀವಪ್ರತಿರೋಧಕಗಳನ್ನು (Antibody) ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳು ಮುಂದೆ ಪೋಲಿಯೋ ವೈರಸ್ ಸಂಕ್ರಮಣವಾದಾಗಲೂ ಈ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ.

ಬ) ಅಕ್ರಿಯ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ :

ಒಂದು ಜೀವಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಸಂಕ್ರಮಣ ರೋಗ ತಗಲುವುದರಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು (Antibody) ಇನ್ನೊಂದು ಜೀವಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ಗಾವಣೆ ಮಾಡಿ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಪ್ಯಾಸಿವ್ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಎನ್ನುವರು.

ಉದಾ: ರೇಬಿಸ್, ಟಿಟನೆಸ್, ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ, ರೋಗಗಳಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯಿಂದ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿದ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇವತ್ತಿನ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು :

ಅತ್ಯಧಿಕ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ನಗರಗಳು, ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಾಹನಗಳ ಓಡಾಟ, ಹೊಸ ಹೊಸತಾಗಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿರುವ ಉದ್ಯಮಗಳು, ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಗಳು ಇವುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಕಲುಷಿತ ನೀರು, ಅಶುದ್ಧ ವಾಯು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತಲಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸುಂದರ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಹಾಗೂ ಹಸಿರು ನಗರವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಐದು ಬಾಲಕರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವನು. ಅಲ್ಲದೇ ದಿನ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೃದಯಾವ್ರತ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಆದಿ ರೋಗಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲಿವೆ. ಕೇವಲ ಇಂಥ ಸಾಧಾರಣ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೇ ಸವಾಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಏಡ್ಸ್, ಎಬೋಲೊದಂಥ ಹೊಸ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಲು ಇಂದಿನ ವಾತಾವರಣವು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಲಿದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಹ ಹತಾಶೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆ, ನಿರುದ್ಯೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಮನೋಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸದಾ ಕಾಲ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುವನು. ಈ ರೀತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ''ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್'' (Cortisole) ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನೇರವಾಗಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸಂರಚನೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತಒತ್ತಡ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಲಿವೆ.

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಾಯಗಳು :

ಆಹಾರ : ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ರಮಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಭಾರತದಂಥ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆಡೆ ಬಡತನದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಆಹಾರ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಜ್ಞಾನದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಯಾವ ಆಹಾರ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೇ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಬೆಳೆದಿದ್ದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಿಜ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಬಾಲಕನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಆತನ ಪಾಲಕರಿಗೆ ''ಈತನಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯದೇ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿಸಬೇಕು'' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಆತನ ಪಾಲಕರು ''ಏನ್ರೀ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ನಮ್ಮ ಮಗ ದಿನಾಲೂ ಹಾಲು ತುಪ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೈತೊಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆತನಿಗೆ ಹೇಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯ?'' ಎಂದು ಮರು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದರು.

ಹೀಗೆ ತಿನ್ನಲು ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಜನ ಸಾಕಷ್ಟಿರುವರು. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಲು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಕಬ್ಬಿಣ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಎಳ್ಳಷ್ಟು ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಇದರಂತೆ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಬೇಯಿಸುವ ಕ್ರಮ ತಿಳಿಯದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತಲಿವೆ. ವಿಟಮಿನ್ A, b_6, E ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ C ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸಂರಚನೆಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ವಸ್ತುಗಳಾದ ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಳದಿ ವರ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಣ್ಣುಗಳೆಂದರೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಬೆಲೆಗೆ ದೊರೆಯುವ ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಸೇಬುಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ದೊರೆಯುವ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂಥ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಪಪ್ಪಾಯಿಗಳಂಥ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಂತೆಯೇ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸಹ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಅದಕ್ಕಾಗಿ

ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಗೋಧಿ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಕೊರತೆ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ :

ಮಗು ಜನಿಸಿದ ನಂತರ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಭವಿಷ್ಯತ್‌ನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವಂಥ ಆರು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಾದ ಗಂಟಲುಮಾರಿ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಧನುರ್ವಾಯು, ಪೋಲಿಯೋ, ಕ್ಷಯ ಹಾಗೂ ಮೀಸಲ್ಸ್ ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಅಲ್ಲದೇ ಸಂಕ್ರಮಣದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಮಲೇರಿಯಾ, ಅತಿಸಾರ, ಟೈಫಾಯಿಡ್‌ಜ್ವರ ಕಾಲರಾ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು. ಅಥವಾ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮ ಯೋಜಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಪರೋಪಜೀವಿಗಳು (Worms) ಉತ್ಪನ್ನವಾಗದಂತೆ ಅಥವಾ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿದ್ದರೆ ನಾಶಪಡಿಸುವ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಉಪಯೋಗವಾಗದೇ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೊಸ ರೋಗಗಳ ಸಂಕ್ರಮಣದಿಂದ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಈ ಚಕ್ರ ಮುಂದುವರಿದು ಮಗುವಿನ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತರುತ್ತವೆ. ರೋಗಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗದಂತೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬೇಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ :

ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಆಲಸಿಯಾಗಿಸಿದೆ. ಈ ತಾಂತ್ರಿಕತೆ ಕೇವಲ ಆಫೀಸು, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೇ ರೈತನ ಬಿತ್ತನೆ ಕೆಲಸದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಒಬ್ಬ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನ ದಿನನಿತ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಸಹಿತ ಯಂತ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಿರದೇ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಹೀಗೆಂದು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಇಂದಿನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕತೆಯನ್ನು ಕಡೆಗಾಣಿಸಿ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯನ್ನು ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಬೇಕೆಂದಲ್ಲ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧಗಂಟೆಯಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ



ಮಾಡಬೇಕು. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ''ಯೋಗ'' ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೇ, ಚಂಚಲತೆ ಕೂಡಿದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾರೀರಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಕವಾದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯಾಗುವಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಈ ಮೊದಲು ಹೇಳಿದಂತೆ ಆಧುನಿಕ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಇಂದಿನ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಅಶಾಂತತೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಇವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಧ್ಯಾನದಂಥ ಆಸನಗಳಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಮನೋಬಲ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು :

ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿರುವ ನಮಗೆ ಇತರೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಗಮನವೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ದೂರದರ್ಶನ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಇನ್ನಿತರ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗಂತೂ ಕೇಬಲ್ ಚಾನಲ್ ಮೂಲಕ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ಅಶ್ಲೀಲ, ಹಿಂಸೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಲಿವೆ. ಇಂತಹವುಗಳನ್ನು ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಿ ನಿತ್ಯ ಕೆಲಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟ ಆಡುವುದು, ಕಥೆ ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ವಿಶಿಷ್ಟ ವಸ್ತು ಸಂಗ್ರಹಣೆ, ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಹ್ಲಾದ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿವೆ. ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಕ ತಂತ್ರಗಳಾದ (Stress managment techniques) ಹಾಸ್ಯ, ಧ್ಯಾನ, ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರ (Positive Thinking) ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ವರ್ಧಕ ಔಷಧಗಳು (Torics)

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವರ್ಧಕ ಔಷಧಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೃತ್ರಿಮವಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ರಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘ ಸಮಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಸರ್ಗ ನೀಡಿರುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉಚಿತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಚ್ಯವನ್‌ಪ್ರಾಶ. ಇದು ಕೇವಲ ಭಾರತದಲ್ಲಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೇ ಜಗತ್ತಿನ ತುಂಬಾ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ''ರಸಾಯನ'' ಎಂಬ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಿಭಾಗವೇ ಇರುವುದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಅಶ್ವಗಂಧ ರಸಾಯನ, ಆಮಶಂಕೆ ರಸಾಯನ, ಪಿಪ್ಪಲಿ ರಸಾಯನ ಚ್ಯವನ್‌ಪ್ರಾಶ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ರಸಾಯನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರುವರು. ಅನೇಕ ಕಂಪನಿಗಳು ಇಂಥ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಅಬ್ಬರದ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಲಿವೆ. ಜನರು ನೇರವಾಗಿ ಅಂಥ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸದೇ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ವ್ಯಾಪಾರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸುವ ಅನೇಕ ಕಂಪನಿಗಳು ಔಷಧಿಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗಿವೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಮುಖ್ಯ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳೆಂದರೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಅಶ್ವಗಂಧ, ತುಳಸಿ, ಚಿತ್ರಕ, ಶುಂಠಿ, ಹರೀತರೆ, ಗೂಡುಚಿ, ಭೃಂಗರಾಜ, ಪಿಪ್ಪಲಿ, ಶಿತಾವರಿ, ಮುಂತಾದವುಗಳು, ಇವು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಆಹಾರ ಪಚನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ದೂರ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ದೇಹದಿಂದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವರ್ಧಕ ಔಷಧಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕು- ಉತ್ತಮ 'ರೋಗ ನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ' ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಸ್ಥ- ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

♦ ಡಾ। ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.



ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳು

ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವು

ಸತತವಾಗಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ, ಹುರಿಗಳು, ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಆಯಾಸದ ಲಕ್ಷಣ ತೋರತೊಡಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ನಿಂತು, ಬಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡದ ಪರಿಣಾಮ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಆರಂಭವಾಗಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ, ಅಪಾರ ಭಾರ ಎತ್ತಲು ಹೋಗಿ ಭಾರೀ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಿ ಬೆನ್ನುನೋವು ಬಂದಿರಬಹುದು......

ಹೀಗೆ, ಕಾರಣ ಏನೇ ಇರಲಿ, ಒಮ್ಮೆ ಬೆನ್ನು ನೋವು ಆರಂಭವಾದ ಮೇಲೆ ಯಾವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡದ ಕೆಲಸಮಾಡಿದರೂ, ಬೆನ್ನುನೋವು ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದೆಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆಂದರೆ, ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಚಲಿಸಲೂ ಆಗದೆ, ನಿಂತಲ್ಲೇ ನಿಂತು, ದಳದಳನೆ ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಸ ಬಹುದು. ಮನೆಗೆಲಸಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತಾನೇ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಗೃಹಿಣಿಯಾದರೆ, ಕೆಲಸ ಮಾಡಲೂ ಆಗದೆ, ಬಿಡಲೂ ಆಗದೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆನ್ನುನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಬಾಗಿ ಎದ್ದು ಶ್ರಮಿಸುವ ಅಥವಾ ಬಹುಕಾಲ ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೂಡ ದಿನದ ಕೊನೆಯ ವೇಳೆಗೆ ''ಸಾಕಪ್ಪಾ ಈ ನೋವು..... ದೇವರೇ...'' ಎನ್ನುವ ಹಂತ ತಲುಪುತ್ತಾನೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಈ ನೋವು ಮನುಷ್ಯ ನನ್ನು ಕೊಲ್ಲದೇ, ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸರಿಯಾದ ಚಲನ - ವಲನಗಳು, ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಭಂಗಿಗಳು, ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನ..... ಇತ್ಯಾದಿ ಬೆನ್ನು ನೋವನ್ನು ದೂರವೇ ಇಡಬಲ್ಲವಾದರೂ, ಒಮ್ಮೆ ಆರಂಭವಾದರೆ ಆಗಾಗ ಮರುಕಳಿಸುವ ಈ ಬೆನ್ನುನೋವಿನಿಂದ ಉಪಶಮನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಊಟೋಪಚಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು : ಹಿಂದಿನ ವೈದ್ಯರು, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲಿ, ಹಲವರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಬಲ್ಲುದೆಂದರೆ ನಂಬು ವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಹಾಗಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಈಗ ಒಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಧೃಡೀಕೃತಗೊಂಡ ಸತ್ಯಾಂಶ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ, ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಮೂಳೆಯ ತೊಂದರೆಯ ಬದಲು, ಸ್ನಾಯುಗಳ ತೊಂದರೆಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಸೊಂಟ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಕಾಲ್ಬೆರಳು ಮುಟ್ಟಲು ಅಥವಾ ಮಲಗಿದಲ್ಲಿಂದ ಕೈಚಾಚಿ ಕಾಲನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸಲು ಹಲವರ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

> **ಬೆನ್ನು ಕಶೇರುಕ ಮಣಿಗಳ ತೊಂದರೆಯಿರಬಹುದು, ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ತೊಂದರೆಯಿರಬಹುದು, ಸ್ನಾಯುಗಳ ತೊಂದರೆಯಿರಬಹುದು, ಇವೇನೇ ಆದರೂ ಇದೊಂದು, ಬಹುತೇಕ, ಖಚಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗದ ಖಾಯಿಲೆಯಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಾಡುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು.**

ಎದ್ದು ಕೂರಲು, ಬಗ್ಗಲು, ತಿರುಗಲು ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಜಾಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವು ಕೆಳ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗೆ ಬಲ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅವು ದುರ್ಬಲವಾದಲ್ಲಿ, ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯು ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಗಿ ಕಶೇರುಕ ಮಣಿಗಳ, ಡಿಸ್ಕ್‌ಗಳ ಮತ್ತು ನರಗಳ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುವನ್ನು ಹ್ಯಾಮ್‌ಸ್ಟ್ರಿಂಗ್ ಸ್ನಾಯು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಈ ಸ್ನಾಯುವನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಲು, ಮಾರ್ಜಾಲಾಸನ, ಮೊಣಕಾಲಿನಿಂದ - ಎದೆಗೆ ಎಳೆದು ಮುಟ್ಟಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ನಿತಂಬದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಜೊತೆಗೆ ಮೊಣಕಾಲೆತ್ತಿ ಕೂತು - ಮಲಗುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಒಂದೊಂದೇ ಕಾಲನ್ನು ಮಡಿಸಿ, ಬಿಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು..... ಇತ್ಯಾದಿ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೆಂದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು.

★ ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಳೆ ನೇರವಾಗಿದ್ದಾಗ, ಅದು ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿಯೇ ಇದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಿಂತಾಗ, ನಡೆಯುವಾಗ ಕೂಡ ಅದೇ ರೀತಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮಗೆ ಬಹಳ ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಭುಜವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ ನಡೆದರೆ, ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ನೇರಕ್ಕೆ ನಿಂತರೆ, ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡಿ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಳಬೆನ್ನು ನೋವಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತವರ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಎಳೆದು ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ, ಅದು, ಅವರ ಕೆಳಬೆನ್ನ ಮೂಳೆಗೆ ಬಲವಾದ ಆಧಾರ ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಆರಾಮ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಒಂದೇ ಸಮನೆ ನಿಂತಿರಬೇಕಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಸ್ಟೂಲ್ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರಕ್ಕಿರುವ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲಿಟ್ಟು ನಿಂತರೆ ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ವಿರಾಮ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

★ ಬೆನ್ನು ನೋವಿರುವ ಮಂದಿ ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಸೋಫಾಗಳಲ್ಲಿ ಕೂರುವಾಗ 'ಎಸ್' ಆಕಾರದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಮೂಳೆಯನ್ನು 'ಸಿ' ಆಕಾರಕ್ಕೆ ತಂದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಹಳ ತಪ್ಪು. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ರೀತಿ ಕುಳಿತಾಗ ಬೆನ್ನಿನ ಲಿಗಮೆಂಟುಗಳು ಎಳೆದಂತೆ ಆಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮೂಳೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ತರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮತ್ತೆ ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಇಂತಹ ಜನರು, ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ೨ ರಿಂದ ೩ ಇಂಚು ದಪ್ಪದ ದಿಂಬುಗಳನ್ನು ಕೆಳಬೆನ್ನಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೂರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರ ಜೊತೆ ಒಂದೇಸಮನೆ ಕೂರುವುದನ್ನು ಇವರು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಒಂದೊಂದು ಗಂಟೆಗೂ ಕೆಲನಿಮಿಷ ಎದ್ದುನಿಂತು ಓಡಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರು ಬೆನ್ನುನೋವಿನಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

★ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಆಸೀನದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹೇಗಿದೆಯೆಂದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು, ಬೆನ್ನಿಗೆ ಆರಾಮನೀಡುವಂತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಕಾರುಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನೀವು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ನೀವು ಈ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲು ನಿಮ್ಮ ನಿತಂಬದ ನೇರಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಬಲಗಾಲು ಪೂರ್ತಿ ಮುಂಚಾಚಿರಬಾರದು.

ಹಳೆಯ ಕಾರುಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರದಿದ್ದರೆ, ಆಸನಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ, ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಬಲವಾಗಲು ನೀವು ಸ್ವ - ಸಹಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

★ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿಕುಳಿ ರೋಗದಿಂದಾಗಿ ಅಥವಾ ಮೂಳೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದಾಗಿ ಬೆನ್ನುನೋವು ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದು. ಅಂತವರಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಮೂಳೆ ಪುಡಿಪುಡಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಲವಣಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಇದು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಈ ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ದಿನಪ್ರತಿ ೧ ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ, ಇದನ್ನು ದೇಹ ದಕ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲು, ಹಾಲು ಅಥವಾ ವಿಟಮಿನ್‌ನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನೀವು, ಇದನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸಬಹುದು.

ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ತಾಮ್ರ ಮತ್ತು ಜಿಂಕ್‌ನ ಅಂಶಗಳು ಕೂಡ ಮೂಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸಿವೆ. ಬಿ - ವಿಟಮಿನ್ಸ್ ಕೂಡ ಮೂಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಇದೆಲ್ಲ ಅಂಶಗಳು ನಿಮಗೆ ದಕ್ಕುವಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಸೇವನೆ ನಿಮ್ಮದಾಗಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬಲ್ಲರು.

★ ಹಲವು ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳೇ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ 'ಶಾಕ್ - ಅಬ್ಸಾರ್ಬರ್' ಗಳಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದೊಳಿತು.

೧ ೩/೪ ಇಂಚಿಗಿಂತ ಎತ್ತರದ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದೆಬಾಗಿಸಿ, ಕೆಳಬೆನ್ನಿಗೆ ಅಪಾರ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸರಳ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳು ಉತ್ತಮ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಎಂದಾದಲ್ಲಿ ಕೆಲಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಎತ್ತರದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

★ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ 'ಯೋಗ' ಬಿಸಿರಕ್ತ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ಆಕಾರದಲ್ಲಿಡಬಲ್ಲವು. ಮೈ - ಮನಸ್ಸುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಆರಾಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬಲ್ಲಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಲು ಸದಾ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರತಂದು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

★ ಅಧಿಕ ಬೆನ್ನುನೋವಿದ್ದು, ಅದರಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ ಬೆನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಮಲಗಿದಾಗ ಕಾಲಕೆಳಗೆ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಜಾರಿನಂತೆ ಹಲವಾರು ದಿಂಬುಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಮಲಗಿ. ಕೆಲಕಾಲ ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ತತ್‌ಕ್ಷಣ, ಆರಾಮದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಮಲಗುವಾಗ, ಸೊಂಟ ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ದಿಂಬುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಮಲಗಿ. ಮುಖಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗುವಾಗ ಕೂಡ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಹತ್ತಿರ ಸಣ್ಣ ದಿಂಬೊಂದನ್ನು ಇಟ್ಟು ಮಲಗಿದರೆ, ಅದರಿಂದ ಕೆಳಬೆನ್ನಮೂಳೆಗೆ ಆಧಾರ ಸಿಕ್ಕಂತಾಗಿ ಹಿತವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು, ಬೆನ್ನುನೋವಿರುವ ಮಂದಿಗೆ ಮುಖಕೆಳಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಬೆನ್ನುಕೆಳಗಾಗಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿವೆ. ಬೆನ್ನಕೆಳಗೆ, ಕಾಲಿನನಡುವೆ, ಒಂದೆರಡು ದಿಂಬುಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಮಲಗುವುದು ಕೂಡ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡಿವೆ.

ಮಲಗುವಾಗ ಅನುಸರಿಸುವ ಭಂಗಿ ಬೆನ್ನುನೋವಿನ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಸಹಾಯವಾಗಬಲ್ಲುದು.

★ ಇವೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಧಿಕ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದ್ದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಹಾಗೂ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಏಕೆಂದರೆ ಇವೆರಡೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೊತೆಜೊತೆಗೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇವರು ಮಾನವನ ದೇಹವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ. ಪ್ರತಿದೇಹದ ಪ್ರತಿ ಅಂಗಕ್ಕೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಕೆಲಸ, ಮಿತಿ, ಬಲ, ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ. ಅವುಗಳ ಸರಿಯಾದ ಬಳಕೆ, ಆರೋಗ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಿ, ಸುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟು, ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟು, ಸುಖವಾಗಿರಿ ಎಂದು ಹರಸಿದ !!

ಈಗ ಅದನ್ನು ಬಳಸುವ, ಉಳಿಸುವ, ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಮೇಲಿವೆ. ಖಾಯಿಲೆ - ನೋವು, - ಹಿತ - ಆರೋಗ್ಯ ಇವೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಅಂಶಗಳೇ ಆಗಿರುವಾಗ, ಹಿಂಜರಿಕೆಯೇಕೆ ?

ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ದೃಢ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡೋಣ ಬನ್ನಿ. ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಹೇಳಿರಿ ಬೈ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಭಂಡಾರ ತುಳಸಿ

ಡಾ|| ಕೆ.ಎನ್. ವೆಂಕಟೇಶ ಮೂರ್ತಿ

ತುಳಸೀ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಲೋಹಾಂಶಗಳು ಇವೆಯೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ತುಳಸಿಯು ಖಾರ, ಒಗರು, ಕಹಿ ರುಚಿಯುಳ್ಳದ್ದು, ಸುವಾಸನೆಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಎಲೆಯಿಂದ ಸುಗಂಧ ಭರಿತ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶ್ರೀ ತುಳಸಿ (ಬಿಳೀ ತುಳಸಿ) ಮತ್ತು ಕೃಷ್ಣ ತುಳಸಿ (ಕರೀ ತುಳಸಿ) ಗಳ ಪೈಕಿ ಕರೀ ತುಳಸಿಯು ಅಧಿಕ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ತುಳಸಿ ಒಂದು ಪೂಜನೀಯ ಸಸ್ಯ. ಅತಿ ಮಧುರವಾದ, ಗಂಧ ಸೌಲಭ್ಯ ಬೀರುವ, ನೋಡಲು ಮೋಹಕವಾದ, ರೋಗನಿವಾರಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಸ್ಯ. ''ತುಲಸ್ಯಾ ಸಕಲ ದೇವಾವಸಂತಿ ಸತತಂ'' ಎಂದು ಭಾರತೀಯರೆಲ್ಲರೂ ಪೂಜಿಸುವರು. ತುಳಸಿ ಕೃಷ್ಣನ ಪೂಜೆಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂಬುದು ಹರಿಭಕ್ತರ ನಂಬಿಕೆ. ಪರಿಮಳ ತುಂಬಿದ ಈ ಸಸ್ಯವನ್ನು ಪೂಜೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪಾಪ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಈ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಇದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಅಪಾರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು. ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಪರಿಮಳ ತುಂಬಿದ ಎಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಸಿ ಬಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ವಾಸದ ಮನೆಯ ಮಹಾದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ತುಳಸೀಗಿಡವನ್ನು ನೆಟ್ಟು ಪೋಷಿಸುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಗಿಡದ ಮೇಲೆ ಬೀಸಿ ಬಂದ ಗಾಳಿ ನೇರವಾಗಿ ಮನೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಹವೆ ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ದೇವಾಲಯದ ಹತ್ತಿರ ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವ ಯಾತ್ರಿಕರು ದಣಿವು ಮತ್ತು ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಗಲು ಕೆಲವು ಎಲೆಗಳನ್ನು ನಾಲಿಗೆಯಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದೂ ಸಹಾ ಬಹಳಷ್ಟು ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ತೀರ್ಥದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ದಳ ಸೇರಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಕ್ಷೇತ್ರ ದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಹೋಗುವ ಜನ ದಾಹತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಸಿಕ್ಕಿದ ಕಡೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದುಂಟು. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟು ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ, ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ತುಳಸಿ ಸಂಯುಕ್ತ ಜಲಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಎಲ್ಲಾ ದೋಷಗಳೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು. ಇದರ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯವಿದ್ದು ಇದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವನಾಶಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಆ್ಯಂಟಿ ವೈರಸ್' ಗುಣಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ವಿಷಮಜ್ವರ ಅಂದರೆ 'ವೈರಲ್ ಫೀವರ್'ನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ತುಳಸಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ತುಳಸಿ, ಕೃಷ್ಣ ತುಳಸಿ, ಬಿಲ್ವ ಗಂಧ ತುಳಸಿ, ಕ್ಷುದ್ರ ತುಳಸಿ, ವರ್ಣ ತುಳಸಿ, ರಕ್ತ ತುಳಸಿ ಎಂಬ ೬ ಪ್ರಬೇಧಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ತುಳಸಿಯನ್ನು ಬಿಳಿ ತುಳಸಿ ಅಥವಾ ಶಿವ ತುಳಸಿ ಎನ್ನುವರು ಮತ್ತು ಕೃಷ್ಣ ತುಳಸಿಯನ್ನು ಕಪ್ಪು ತುಳಸಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು. ಈ ಎರಡು ಬಗೆಯ ತುಳಸಿ ಹಿಂದೂಗಳಿಗೆ ಪೂಜನೀಯ ಸಸ್ಯಗಳಾಗಿವೆ.

ತುಳಸಿಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ತುಳಸೀ, ಗೌರೀ, ಮಂಜರಿ, ದೇವದುಂದುಭಿ ಎನ್ನುವರು. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ಎಂದರೆ ಅಪ್ರತಿಮ, ಅದ್ವಿತೀಯೆ ಎಂದರ್ಥ. ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಹೋಲಿ ಬೇಸಿಲ್ (Holy Basil) ಎನ್ನುವ ಈ ಗಿಡವನ್ನು ಸಸ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಓಸಿಮಮ್ ಸ್ಯಾಂಕ್ಟಮ್ (Ocimum Sanctum) ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಲೇಮಿಯೇಸಿಯೇ (Lamiaceae) ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಸಸ್ಯ.

ಚಳಿಜ್ವರ ನಿವಾರಣೆಗೆ :

ತುಳಸೀ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ, ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳು ೫, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪಳಕು ೫ ಬೆರೆಸಿ ಅರೆದು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಬೆವರು ಬಂದು ಜ್ವರದ ತಾಪ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ ನಿವಾರಣೆಗೆ :

೨೦ ಕರಿತುಳಸಿ ದಳಗಳು, ೫ ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಒಂದು ವೀಳಯದೆಲೆ, ಒಂದು ಲವಂಗ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಜಜ್ಜಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಬೆವರುಂಟಾಗಿ ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು ಜ್ವರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಧ ಪ್ರಮಾಣ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸ, ಅಡುಗೆ ಸೋಡ, ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಧಿಕ ಗುಣವುಂಟು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದಮ್ಮು ಸಹಾ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿನ ಕಫವು ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಉಸಿರಾಟ ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರಾಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು, ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ :

ದಿನದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ೧೦ ತುಳಸಿ ದಳಗಳನ್ನು, ಒಂದು ಲವಂಗ, ಒಂದು ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಕೂಡಿಸಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉಸಿರಾಟವು ಸುಲಭವಾಗುವುದು. ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಮೂಗಿನ ದುರ್ವಾಸನೆಗೆ :

ಕರೇ ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ನಯವಾಗಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಸಿಪುಡಿಯಂತೆ ಏರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೂಗಿನ ದುರ್ವಾಸನೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ಕಿವಿನೋವಿಗೆ :

ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳ ರಸ ಹಿಂಡಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ೪-೫ ಹನಿಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಕಿವಿನೋವು ಬೇಗನೆ ಶಮನವಾಗುವುದು.

ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು, ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ:

೧೦-೧೫ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಗಿದು, ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಯಾಡಿಸಿ, ನೀರಿನಿಂದ ಮುಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹುಣ್ಣು ಕ್ರಮೇಣ ಮಾಯವಾಗಿ, ಬಾಯಿ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

ಹಲ್ಲುನೋವು, ಹಲ್ಲು ಉರಿತಕ್ಕೆ :

೧೦ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು, ೩-೪ ಕಾಳು ಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಜಜ್ಜಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನೋವು, ಉರಿತ ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಕಚ್ಚಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಲ್ಲುನೋವು, ಉರಿತ ಶಮನವಾಗುವುದು.

ತುರಿಕೆ, ನವೆ, ದದ್ದು, ಹುಳುಕಡ್ಡಿ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೆ :

ಒಂದು ಹಿಡಿ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಪೇಸ್ಟಿನಂತೆ ಗಂಧ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಲೇಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ೨-೩ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಥವಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ೨-೩ ಗಂಟೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಂದು ವಾರ ಕಾಲ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದ ಬದಲು ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಬಳಸಬಹುದು.

ಮಲ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ :

ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೧೦-೨೦ ತುಳಸೀ ದಳಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದೊಡನೆ ಈ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಗಿದು ನುಂಗಬೇಕು. ಇದು ಜಠರ, ಕರಳುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು.

ವಾಂತಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ :

ಒಂದು ಚಮಚ ತುಳಸಿ ರಸ, ಎರಡು ಏಲಕ್ಕಿ ಕಾಯಿಪುಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸಿದರೆ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.

ಮಗುವಿಗೆ ಭೇದಿ ಕಟ್ಟಿದರೆ :

ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ, ರಸ ಹಿಂಡಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ರಸಕ್ಕೆ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಜಠರ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿದ ಮಲವು ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದು. ವೃಥಾ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.

ಉಬ್ಬಸ, ಅಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ :

೩೦ ಗ್ರಾಂ ತುಳಸಿ ಎಲೆ, ೨೦ ಗ್ರಾಂ ಜೇಷ್ಠ ಮಧು, ೫ ಗ್ರಾಂ ಲವಂಗ, ೧೫ ಗ್ರಾಂ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ೫ ಗ್ರಾಂ ಒಣಶುಂಠಿ, ೫ ಗ್ರಾಂ ಸಣ್ಣ ಹಿಪ್ಪಲಿ, ೫ ಗ್ರಾಂ ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಈ ಏಳು ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ನಯವಾಗಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ನೀರು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಲಕುತ್ತಿರಬೇಕು. ಪಾಕವು ದಪ್ಪನಾಗಿ ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಇಳಿಸಿ ಆರಿದ ನಂತರ ಬಾಟ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ಬಾರಿ ಅಥವಾ ಅಗತ್ಯ ಕಂಡಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಪಾನಕಕ್ಕೆ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿದರೆ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಉಬ್ಬಸಕ್ಕೆ ಅಧಿಕ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊಡವೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ, ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು :

ಒಣಗಿದ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳ ನುಣ್ಣನೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೊಡವೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

ಚರ್ಮರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ :

ಹೂ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ತುಳಸಿ ಗಿಡವನ್ನು ಬೇರು ಸಹಿತ ಕಿತ್ತು, ಬೇರಿನ ಭಾಗವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿ, ಒಣಗಿದ ಗಿಡವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ, ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕುಷ್ಠರೋಗವೇ ಮೊದಲಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಮೇಹದ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ದದ್ದು, ನವೆ ಮುಂತಾದ ಸಾಧಾರಣ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೂ ಇದು ಸಿದ್ಧೌಷಧಿ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ :

ತುಳಸಿ ಎಲೆ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಕರಿಮೆಣಸು ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಸಮಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಗೋಲಿಗಾತ್ರದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡಾವರ್ತಿ ಒಂದೊಂದು ಉಂಡೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ೫೬ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ :

ಇಡೀ ತುಳಸಿ ಗಿಡವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ, ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಹೊಗೆ, ಧೂಪ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ತೊಲಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣವು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹೊಗೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗುವುದು. ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ತುಳಸಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಕಾಟ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಗೆ :

ಎರಡು ಚಮಚ ತುಳಸಿ ರಸ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ರಸ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೨-೩ ಬಾರಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಅಜೀರ್ಣದ ತೊಂದರೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿ, ಪುರುಷತ್ವ ವೃದ್ಧಿ, ನಪುಂಸಕತ್ವ, ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮದನಕಾಮೇಶ್ವರಿ ಮೋದಕ :

೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ತುಳಸಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ನಯವಾಗಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರಸಿ ೫ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಬಾರಿಗೆ ಒಂದು ಉಂಡೆಯನ್ನು ತಿಂದು ನಂತರ ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಅಪ್ಪಟ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಟ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪುರುಷತ್ವ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ನಪುಂಸಕತ್ವ ತೊಲಗುವುದು. ಶರೀರದ ವಿಕಾರಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಾರವಾಗುವುದು. ಗುಳಿಗೆಗಳು (ಉಂಡೆಗಳು) ಮುಗಿದಂತೆ ಪುನಃ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮದನ ಕಾಮೇಶ್ವರಿ ಲೇಹ್ಯದಲ್ಲಿ ತುಳಸೀಬೀಜವು ಪ್ರಮುಖ ದ್ರವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು.

ತುಳಸಿಯ ಗುಣಗಳು ಅಪಾರವಾಗಿವೆ. ಉಪಯೋಗಿಸಿದಂತೆ ಹಿತಕರ.

ಮಾರಕ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ

ಡಾ / ಎ.ಟಿ.ಪಾಟೀಲ್

ನಿಷೇಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮತ್ತು ನಿಷೇಧಿಸಬಹುದೆಂದು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಔಷಧಿಗಳ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ವಾಲಂಟರಿ ಹೆಲ್ತ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾದವರು ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆರೋಗ್ಯಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಔಷಧಿಗಳ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಿ ರೋಗಿಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಅವರು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹೊರೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ. ಸದ್ಯ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಕಸಬಿ ವೈದ್ಯ (QUACK)ರುಗಳಿಂದ ಔಷಧಿಗಳ ದುರುಪಯೋಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು ಆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿರುವ ಜನರು ಸಹ ಮಾಯ, ಮಂತ್ರ, ಮಾಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಅಡ್ಡಕಸಬಿ ವೈದ್ಯರ ದಾಳಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಶೋಚನೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಸರಿ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ೮-೯ ವರ್ಷಗಳ ಕಠಿಣ ತಪಸ್ಸಿನ ಫಲದಿಂದ ಉತ್ತಮೋತ್ತಮವಾದ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಹೊರಬಂದವರು ಸಹ ಅಡ್ಡ ಕಸಬಿ ವೈದ್ಯರ ದಾಳಿಗಳನ್ನು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಎದುರಿಸಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಜ್ವಲಂತ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗದೇ ಔಷಧಿಗಳ ದುರುಪಯೋಗ ನಿಲ್ಲದು. ತಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಅಡ್ಡ ಕಸಬಿ ವೈದ್ಯರ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ, ಜನರ ಪ್ರಾಣ ಸಂಚಕಾರಕ್ಕೆ ಬಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಶಹರಗಳಲ್ಲಿಯೇ (R.M.P.) (ಬಿಹಾರ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ನೋಂದಣಿ ಪಡೆದವರು) ಹಾಗೂ ನಾಟಿ ವೈದ್ಯರ ಹಾವಳಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಪಾಡನ್ನು ನೀವೇ ಊಹಿಸಬಹುದು. ಜನರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಮೂಡಿ, ಕ್ರಾಂತಿಯಾದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅಳಲೇಕಾಯಿ ಪಂಡಿತರು ಗೂಡು ಸೇರಬಹುದಷ್ಟೆ. ಕ್ವಾಕ್‌ಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರದ ಎಲ್ಲ ವಿಭಾಗದವರು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ಶ್ರಮಿಸಿದರೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

"Self Medication is Injurious to health" ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಾಗ್ಯೂ ಸುಶಿಕ್ಷಿತರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗಳಿಲ್ಲದೇ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಓದಿದ್ದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮನ್ನೇ ತಾವು ಬಲಿಪಶುಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಗಂಭೀರವಾದ ಸಮಸ್ಯೆ. ವೈದ್ಯರು, ರೋಗಿಗಳು ಔಷಧಿಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಮಾಹಿತಿ ಕೇಳಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟಾಗುವಂತೆ ವಿವರಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿರುವುದು, ಅವರ ಪ್ರಥಮ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಬಳಕೆದಾರರ ಕಾಯ್ದೆ (CONSUMERACT) ಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ರಸಾಯನ ವಸ್ತುಗಳೇ. ಒಂದು ವಿಷವನ್ನು ಹೊರದೂಡಲು ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷದ ಪ್ರಯೋಗ. ಇದಕ್ಕೆ ತಡೆ ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ತಡೆರಹಿತ ಬಸ್ಸಿನಂತೆ ಹಿಗ್ಗಾಮುಗ್ಗಾ ಮುನ್ನುಗ್ಗುವುದೇ ಇದರ ಗುರಿ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ೨೦೦ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೇ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯು ಎಲ್ಲಾ ತರದ ರೋಗ-ರುಜಿನಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಈಗಲೂ ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ೬೦,೦೦೦ ಔಷಧಿಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದೆಂದರೆ ಈ ವಿಷಜಾಲದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮೂಡಬಹುದು. ೧೯೭೫ರಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಆದೇಶದ ಮೇರೆಗೆ ರಚಿತವಾದ ಹಾಥಿ. ಸಮಿತಿಯ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ ಹಾಗೂ ದಿನನಿತ್ಯದ ಉಪಯೋಗಗಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕೇವಲ ೧೧೬ ಔಷಧಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಬಳಕೆಗೆ ಸಾಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿರುವ ವರದಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಬಾರದೇ ಮೂಲೆ ಗುಂಪಾಗಿರುವುದು ಸರ್ವರಿಗೂ ವೇದ್ಯವಾದ ವಿಷಯ.

ಹಿರಿಯ ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರ ಅನುಭವ ನುಡಿಗಳತ್ತ ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸೋಣ - Todays doctors are more dangerous than medicines. Medicines are more dangerous than diseases. (ಇಂದಿನ ವೈದ್ಯರು ಔಷಧಿಗಳಿಗಿಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳು ರೋಗಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಭಯಾನಕ / ಭಯಂಕರ) ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅರಿವು ಇದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಓರ್ವ ಹಿರಿಯರು ಹೇಳಿದ ಮಾತು ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ. - ನಿಮಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವೆ ? ಹಾಗಿದ್ದರೇ ಡಾಕ್ಟರರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರು ಬದುಕಬೇಕು. ಅವರು ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿರಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಔಷಧಿ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಬದುಕಬೇಕು. ಆದರೆ ನೀವು ಖಂಡಿತ ಬದುಕಬೇಕಿದ್ದರೆ ಆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸದೇ ಇದ್ದರಾಯಿತು! ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅತಿಶಯವೆನಿಸಿದರೂ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದೇ ಇಲ್ಲ.

ಬಾಂಗ್ಲಾ ದೇಶದ ಡಾ । ಜಫರೂಲ್ಲಾ ಚೌಧುರಿಯುವರು ಹಾಥಿ ಸಮಿತಿಯ ವರದಿಯನ್ನು ೧೯೮೨ರಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಿದರು. ಕೇವಲ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ೨೫೦ ಔಷಧಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅನುಮತಿಯಿತ್ತು, ಯಾರ ಒತ್ತಡಕ್ಕೂ ಮಣಿಯದೇ ಸರ್ವರಿಗೂ ಆದರ್ಶಪ್ರಾಯವಾಗಿರುವರು. ಸದ್ಯ ಬಾಂಗ್ಲಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಬೆಲೆಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಕೈಗೆ ಎಟುಕುವಂತಿವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಂತಹ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳು ಬಾಂಗ್ಲಾ ದೇಶದಿಂದ ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ಪಾಠ ಇದಾಗಿದೆ. □

ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಪೂಜಾ ಫಲ

✍ ಡಾ| ಕೆ.ಎಸ್. ಶಂಕರರಾವ್

ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಪೂಜೆಯ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಹಾರ ಕದಿಯಲು ಬಂದ ಆ ಕಳ್ಳ ಯಾರು? ಅವನನ್ನು ಓರ್ವ ಪಶುವೈದ್ಯ ಕಂಡು ಹಿಡಿದ! ಅದು ಹೇಗೆ?...........



"ರಾಧಿಕಾ ಮೇಡಂ ಬಂದು ಕೂತಿದಾರೆ ಸಾರ್''. ಕಣ್ಣಪ್ಪ ಇನ್‌ಸೆಮಿನೇಶನ್ ಗನ್ ನನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತಾ ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಕೇಳಿ ನನಗ್ಗೆ ನಾಲಿಗೆ ಕಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಯಿತು. ಕೂತಿದಾರೆ ಅನ್ನುವ ಮಾತನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದ್ದು ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿತ್ತು. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಪೂಜೆಗೆ ರಾಧಿಕ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದ ಆಹ್ವಾನ ನನಗೆ ಮರೆತು ಹೋಗಿದ್ದು ಈಗಷ್ಟೇ ನೆನಪಾಯಿತು. ಶ್ರೀ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಪೂಜೆಗೆ ಆಹ್ವಾನವೇ ಬೇಡವಂತೆ. ಅಂತಾದ್ದರಲ್ಲಿ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಗೆಳೆಯನಾದ (ಅಥವಾ ಹಾಗೆಂದುಕೊಂಡಿರುವ) ನಾನು ಪೂಜೆಗೆ ಹೋಗದಿದ್ದುದು ಬೇಸರ ತರಿಸಿತ್ತು. ಯಾವಾಗಲೂ ಚಿನಕುರುಳಿಯಂತೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಟ್ರೇವಿಸ್ ಬಳಿಯೇ ಧಾವಿಸಿ ಹತ್ತು ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ ರೇಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ರಾಧಿಕ ಈ ದಿನ ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುವುದರ ಗುಟ್ಟು ರಟ್ಟಾಗಿತ್ತು. ಪೂಜಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೋಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಏನು ಕಾರಣ ಹೇಳಲಿ ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ದೂಡಿ ಗನ್ ಹೊರತೆಗೆದು ಕೈ ತೊಳೆಯಲು ಹೊರಟೆ.

ಕಣ್ಣಪ್ಪ ತಂದುಕೊಟ್ಟ ಟವೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೈ ಒರೆಸಿಕೊಂಡು ಗಮ್ ಬೂಟಿಗೆ ಮೆತ್ತಿದ್ದ ಸಗಣಿಯನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಎರಡೆರಡು ಬಾರಿ ಬೂಟನ್ನು ಕಾಲೊರಸಿನ ಮೇಲೆ ಕುಕ್ಕಿದೆ. ರಾಧಿಕ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸೂಸದೆ ನಿರ್ಲಿಪ್ತಳಂತೆ ಕುಳಿತಿದ್ದಳು. ಮೌನ ಅಸಹನೀಯ ಎಂದೆನಿಸಿ ನಾನೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ.

''ಸತ್ಯ ನಾರಾಯಣ ಪೂಜೆಗೆ ಬರಕ್ಕಾಗಿಲ್ಲ. ಏಕಂದ್ರೇ ....'' ನನ್ನ ಮಾತನ್ನು ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ತಡೆದ ರಾಧಿಕ, ''ಏಕಂದ್ರೇ ಆವತ್ತೇ ಒಂದು ಕರು ಅಡ್ಡ ಸಿಕ್ಕಿದ ಕೇಸ್ ಬಂದಿತ್ತು. ಮತ್ತೆ ಗ್ರಾಮ ವಿಕಾಸ್ ಮಹಿಳೆ ಯರನ್ನು ಟೂರ್‌ಗೆ ಕರಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾಯ್ತು, ಮತ್ತೆ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರೊಡ್ಯೂಸರ್ ಅಲ್ವಾ ವೀಡಿಯೋ ಶೂಟಿಂಗ್ ಇತ್ತು, ಅದಕ್ಕೆ ಬರಕ್ಕಾಗ್ಲಿಲ್ಲ...... ಮತ್ತೇ ......''

ನನಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೇ ದೊಡ್ಡದಾದ ನಗು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸಿತು. ವಾತಾವರಣ ತುಸು ಹಗುರಾ ದಂತೆನಿಸಿ ನಾನು ರಾಧಿಕಾಳ ಮುಖ ದೃಷ್ಟಿಸಿದೆ. ರಾಧಿಕಾಳ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಎಂದಿನ ತುಂಟತನ ವಿರಲಿಲ್ಲ. ರಾಧಿಕ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ನಗಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ನೀಳ ಜಡೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ ಕೊರಳು ಕೊಂಕಿಸಿ, ''ಈಗ ನಡೀರಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗೋಣ'' ಅವಳ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿತ್ತು.

''ಅಮ್ಮನ ಸರ ಕಳೆದೋಗಿದೆ......... ಅತ್ತಿಗೆ ಗೋಳಾಡ್ತಿದಾಳೆ'' ರಾಧಿಕ ತುಸುವೇ ಬಾಗಿ ಪಿಸುನುಡಿದಳು.

'ರಾಧಿಕ' ಏರಿದ ದನಿ ಯಲ್ಲಿನ ಅಚ್ಚರಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಂತೆ ತನ್ನ ಮಾತನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿದಳು.

ಗಮ್ ಬೂಟು ಕಳಚದೆ ನಾನು ಹೊರಬಂದು ಸ್ಕೂಟರ್ ಚಲಿಸಿದೆ. ರಾಧಿಕ ಮೌನವಾಗಿ ಹಿಂದಿನ ಸೀಟಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಳು. ರಾಧಿಕ, ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಅಣ್ಣ ಅತ್ತಿಗೆಯ ಸುಖೀ ಸಂಸಾರ. ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಗೋಪಾಲರಾಯರು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ನಿವೃತ್ತರಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಣ್ಣ ಇಂಜನಿಯರ್ ಎಷ್ಟೋ ದಿನ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗಿರಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ. ಮುದ್ದು ಮುಖದ ಜಾಹ್ನವಿ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ಸೊಸೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸುಖೀ ಕುಟುಂಬ. ರಾಯರು ಹೇಳುವ ತಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರಾವಧಿಯ ಅನುಭವಗಳು ನನ್ನ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಕಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿತ್ತು. ಒಮ್ಮೆ ಅವರ ಪೊಮೇರಿಯನ್ ನಾಯಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ್ದೇ ನಾನವರ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸ್ನೇಹಿತನಾಗಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಜಾಹ್ನವಿಯ ಮುಗುಳು ನಗೆಯ ಸ್ವಾಗತ. ಅಷ್ಟು ಬಿಟ್ಟರೆ ಜಾಹ್ನವಿ ಮಾತಾಡಿದ್ದೇ ಇಲ್ಲ, ಬಹುಶಃ ತುಂಬಾ ಮೌನಿ ಎಂಬುದೇ ನನ್ನೆಣಿಕೆ. ಅವರೆಲ್ಲರ ಮಾತನ್ನೂ ರಾಧಿಕ ತಾನೇ ಮುಗಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಳಲ್ಲಾ.

ಮನೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ಕುಳಿತಾಗಲೂ ಏನಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಯೋಚನೆ ಭೂತಾಕಾರವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ರಾಧಿಕ ಕಾಫಿ ಕಪ್ಪು ಹಿಡಿದು ಆಗಮಿಸಿದಳು. ಎದುರಿಗೆ ಕುಳಿತು ವಿಷಯ ಚುಟುಕಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದಳು.

ಸತ್ಯ ನಾರಾಯಣ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕಲಶಕ್ಕೆ ಹಾಕಿದ್ದ ಚಿನ್ನದ ಸರ ಕಾಣೆಯಾಗಿತ್ತು. ಪೂಜೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದವರು ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಮಾರನೇ ದಿನ ತೀರ್ಥ ಕಲಶವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದಾಗ ಚಿನ್ನದ ಸರ ಕಾಣೆಯಾಗಿದ್ದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಮನೆಯೆಲ್ಲಾ ಹುಡುಕಿದ್ದು ಸರ ಪತ್ತೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಅತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಅಮ್ಮನ ಸಂಶಯದ ದೃಷ್ಟಿ.

''ನೀವು ಪೂಜೆಗೆ ಬಂದಿದ್ರೆ ಇದೆಲ್ಲಾ ರಾದ್ಧಾಂತ ಆಗ್ತಿರಲಿಲ್ಲ''. ರಾಧಿಕ ನನ್ನನ್ನೇ ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಅವಳ ಅಭಿಮಾನ ಸೂಚಿಸಿತ್ತು.

''ರಾಧಿಕ ಪೂಜೆಗೆ ಯಾರ್‍ಯಾರು ಬಂದಿದ್ರು.... ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ರು!'' ನಾನು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಅವಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಹೊರಟೆ. ರಾಧಿಕಾ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಪೂಜೆಯ ವೀಕ್ಷಕ ವಿವರಣೆ ನೀಡುತ್ತಾ ಮುನ್ನಡೆದಳು.

ಮನೆಯ ಹಿಂದೆ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಜರ್ಸಿ ಹಸು ಯಾವ ಪರಿವೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಮೆಲಕು ಹಾಕುತ್ತಿತ್ತು. ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹಾರದ ಅವಶೇಷಗಳು

ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯ ತುಂಬಾ ಹರಡಿತ್ತು. ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದಾ ಹೊರಬಂದು ಕ್ಲಾಸಿಕ್ ಸಿಗರೇಟು ಹಚ್ಚಿ ರಾಧಿಕ ಹೇಳಿದ ವಿವರಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮನದಲ್ಲೇ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದೆ. ರಾಧಿಕ ಅಡಿಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಕೇಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಲಿನೊಳಗೆ ಬಂದು ಕುಳಿತದ್ದು ಕಂಡು ರಾಧಿಕ ಟಿ.ವಿ. ಟ್ಯೂನ್ ಮಾಡಿದಳು. ಬಹುಶಃ ತಂದೆಯ ಸಲುವಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬುದು ಅವಳ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಾಗಿತ್ತು. ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ। ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಮೂರ್ತಿಯವರಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಮುಚ್ಚಿ ಯೋಚಿಸತೊಡಗಿದೆ. ನನ್ನ ನಿರ್ಧಾರ ಬದಲಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಮಯ ತುಂಬಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ ಎನಿಸಿತು. ನಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದೆ.

ನಾನೆಣಿಸಿದಂತೆ ಡಾ। ಶ್ರೀಕಾಂತ್‌ಮೂರ್ತಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಧಾವಿಸಿ ಬಂದರು. ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ನಿಂತ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿ ರಾಧಿಕಾಳಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸಿರಬೇಕು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಡಾ। ಶ್ರೀಕಾಂತ್‌ಮೂರ್ತಿ ಮನೆಯೊಳಗೇ ಆಗಮಿಸಿದರು. ಅವರನ್ನು ಹಾರ್ದಿಕವಾಗಿ ಎದುರ್ಗೊಂಡು ಚುಟುಕಾಗಿ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಪ್ಪ ಓರಣವಾಗಿ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಜೋಡಿಸಿಡುತ್ತಿದ್ದ. ರಾಧಿಕ ಬಂದವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಕಾಫಿ ನೀಡಿ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನೆದುರಿಗೆ ಕಾಫಿಯ ಕಪ್ ಹಿಡಿದು 'ಏನಿದೆಲ್ಲಾ' ಎನ್ನುವಂತೆ ಅರಳಿದ ಕಂಗಳಿಂದ ನೋಡಿದಳು.

ಕಾಫಿ ಕಪ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಹೊರಬಂದು ''ರಾಧಿಕ Don't distrub me now, I will speak to you afterwards' ಎಂದು ಮಾತು ಮುಗಿಸಿದೆ.

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಪ್ಪ ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅಣಿ ಮಾಡಿದ. ಹಸು ಮಲಗಿದ್ದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಹತ್ತು ಎಂ.ಎಲ್. ನಷ್ಟು ಅರವಳಿಕೆ ಚುಚ್ಚಿದೆ. ಐದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಅರವಳಿಕೆ ಪರಿಣಾಮ ಕುರಿತು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದೆ. ಅರವಳಿಕೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿತ್ತು. ಡಾ। ಶ್ರೀಕಾಂತ್‌ಮೂರ್ತಿ ಸ್ಕಾತ್‌ಪೆತ್ ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡರು. ಚರ್ಮ, ಮಾಂಸ ಖಂಡದ ನಡುವೆ ಹರಿತವಾದ ಸ್ಕಾತ್‌ಪೆತ್ ಹರಿದಾಡಿತು. ರೂಮೆನ್ ಬಾಯ್ದೆರೆದು ಕೊಂಡಿತು. ರೂಮೆನ್ ದ್ರವ ಒಳಸುರಿಯದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ ಅರ್ಧ ಜೀರ್ಣವಾಗಿದ್ದ ಆಹಾರವನ್ನು ರೂಮೆನ್ನಿನಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದು ಸುರಿದೆ. ಕಾಂಪೌಂಡರ್ ಲಕ್ಷ್ಮಯ್ಯ ಇಂಜೆಷ್ಟಾ ತೆಗೆಯುವ ಕೆಲಸ ತಾನೇ ವಹಿಸಿಕೊಂಡ. ನಾಲ್ಕು-ಐದು ಬಕೆಟ್ ಇಂಜೆಷ್ಟಾ ತೆಗೆದ ನಂತರ ರೂಮೆನ್ ಖಾಲಿಯಾಯಿತು. ತುಂಬು ತೋಳಿನ ಷರ್ಟ್ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ ರೊಮೆನ್ನಿನ ಮೂಲಕ ರೆಟಿಕ್ಯುಲಮ್‌ಗೆ ಕೈ ಹಾಕಿ ತಡಕಾಡಿದೆ. ಕೆಳಗಡೆ ಸರ ಮುದ್ದೆಯಾಗಿ ಕುಳಿತಿತ್ತು. ಸರವನ್ನು ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಕೈಯನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ವಾಪಸ್ಸು ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಬಕೆಟ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಸರವನ್ನು ಡಾ। ಶ್ರೀಕಾಂತಮೂರ್ತಿಯವರ ಕೈಯಲ್ಲಿರಿಸಿದೆ.

ನಂತರದ ಕೆಲಸಗಳು ಚುರುಕಾಗಿ ನಡೆದವು. ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೊಲಿಯುವುದು ಕೊನೆಯ ಹಂತ. ಅಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ನೋವು ನಿವಾರಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡಿದೆ. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಗೆಗೆ ಅಂತಿಮ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದಾ ಹೊರಬಂದೆ. ಡಾ॥ ಶ್ರೀಕಾಂತ್‌ಮೂರ್ತಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ರಾಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ರಾಧಿಕ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಪಹಾರ ನೀಡಿದಳು. ಅದೂ ಇದು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಪ್ಲೇಟುಗಳು ಖಾಲಿಯಾದವು.

''ಥ್ಯಾಂಕ್ಯು ಡಾಕ್ಟರ್'' ಅಂತ ಹೇಳಿ ರಾಯರು ನನ್ನೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿ ''ಹಸೂನೆ ಸರಾ ನುಂಗಿದ ವಿಶ್ಯ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳೀತು?'' ಅಂತಾ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು.

"That is where a veterinarian differs'' ಅಂತ ಮಾತನ್ನ ತೇಲಿಸಿದೆ. ''ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ನೀವೂನು ಪ್ರೊಫೆಶನ್ ಗುಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡ್ತೀರಾ? Any way doctor I am so happy now" ಅಂತಾ ಹೇಳಿ, ''ತಗೋಮ್ಮ ಸರಾ ನಿಮ್ಮಮ್ಮಂಗೆ ಕೊಟ್ಬಿಡು'' ಅಂತ ಸರಾನ ರಾಧಿಕಾಗೆ ಕೊಟ್ಟರು.

ಅಡಿಗೆಮನೆಯಿಂದಾ ಹೊರಬಂದ ರಾಯರ ಪತ್ನಿ........ ''ಬೇಡಾ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ನನಗೆ ಸರಾ ಬೇಡ.... ಅದ್ರಿಂದಾನೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ರಾದ್ಧಾಂತ ಆಗಿದ್ದು.... ನೀವೆ ಯಾರಿಗಾದ್ರೂ ಕೊಡಿ'' ಅಂತ ಹೇಳಿ ಕಣ್ಣೊರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಸೊಸೆಯ ಮೇಲೆ ವಿನಾಕಾರಣ ಅನುಮಾನಪಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವುಂಟಾಗಿತ್ತು.

ಸರ ಮತ್ತೆ ನನ್ನ ಕೈಗೆ ವಾಪಸ್ಸು ಬಂದಿತ್ತು. ಬಹುಶಃ ಅಮ್ಮನ ಸರ ರಾಧಿಕಾಗೆ ಸೇರಬೇಕಾಗಿತ್ತು, ಆದರಿಂದಲೇ ರಾಧಿಕಾಳತ್ತ ದೃಷ್ಟಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಭಾವನೆಯನ್ನೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡ ರಾಧಿಕ ಸರ ತನಗೆ ಬೇಡ..... ಅತ್ತಿಗೆಗೇ ಕೊಟ್ಬಿಡಿ ಎನ್ನುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿದಳು. (ಕಣ್ಣಿನ ಭಾಷೆಗೆ ನೂರೊಂದು ಅರ್ಥ).

ಎಲ್ಲರ ಕುತೂಹಲದ ದೃಷ್ಟಿ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯಿತು. ಸ್ವಲ್ಪವೇ ತೆರೆದಿದ್ದ ಕೋಣೆಯ ಬಾಗಿಲನ್ನು ದೂಡಿ ರಾಧಿಕ ಅತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದು ಕೇಳಿಸಿತು. ಎರಡು ನಿಮಿಷದ ಕೊಸರಾಟದ ನಂತರ ಜಾಹ್ನವಿ ಹೊರ ಬಂದು ''ಡಾಕ್ಟ್ರೆ...... ಡಾಕ್ಟ್ರೆ......'' ಎಂದು ಬಿಕ್ಕಿದಳು. ಅವಳ ದುಃಖ ಅಶ್ರುಧಾರೆಯಾಗಿ ಹರಿದ ನಂತರ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿ ಚಿನ್ನದ ಸರವನ್ನು ಜಾಹ್ನವಿಗೆ ನೀಡಿದೆ.

ನಮ್ಮ Operation Gold Chain ಕಾರ್ಯ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನೆರವೇರಿತ್ತು. ಡಾ। ಶ್ರೀಕಾಂತ್‌ಮೂರ್ತಿ ಹೊರಟರು; ನಾನೂ ಹೊರ ಬಂದು ರಾಯರಿಗೆ ಕೈ ಬೀಸಿದೆ. ರಾಧಿಕ ಮುಚ್ಚಿದ ಕವರ್ ನನ್ನ ಕೈಗಿತ್ತಳು. ಕಾರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯತ್ತ ಹೊರಟಿತು.

''ಈಗ ಹೇಳಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ಹಸೂನೆ ಸರಾ ನುಂಗಿದೆ ಅಂತ ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತಾಯ್ತು?'' ಡಾ। ಶ್ರೀಕಾಂತ್ ಮೂರ್ತಿಯವರ ಕುತೂಹಲದ ಪ್ರಶ್ನೆ.

''ಸರ್, ಗೋಪಾಲರಾಯರು ನನಗೆ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಆದ್ರಿಂದ ರಾಧಿಕ ಜೊತೆ ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಬಹುಶಃ ಜಾಹ್ನವಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳುವುದೇ ನನ್ನ ಗುರಿ ಆಗಿತ್ತು. ಮನೆಗೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ನಾನು ಪರೀಕ್ಷಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಹೋದೆ. ಆದರೆ ಏನೂ ಸುಳಿವು ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಕೊಟ್ಟಿಗೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹಾರದ ತುಣುಕುಗಳು ಕಂಡುಬಂತು. ಅದು ಚೆಲ್ಲಾಡಿದ ರೀತಿ ಕಂಡಾಗ ಹಸೂನೆ ಸರ ನುಂಗಿದೆ ಅನಿಸ್ತು. ತಕ್ಷಣ ನಿಮಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡ್ದೆ'' ಅಂತ ಮುಗಿಸ್ದೆ.

''ಹಸುವಿನ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಗೆ ಹಾರ ಹೇಗೆ ಹೋಗಿರ ಬಹುದು?'' ಶ್ರೀಕಾಂತಮೂರ್ತಿಯವರಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಅನುಮಾನ.

''ಬಹುಶಃ ರಾಧಿಕ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದವಳೇ ಕಲಶದ ಮೇಲಿನ ಹೂವನ್ನು ತೆಗೆದಿರಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ ಸರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿಲ್ಲ ಅಂತಾ ಕಾಣುತ್ತೆ. ಬಹುಶಃ ಅವರ ಪೊಮೇರಿಯನ್ ನಾಯಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಿಕೊಂಡು ಕೊಟ್ಟಿಗೆಗೆ ಹೋಗಿರಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಹಾರಾನ ಹಸು ತಿಂದ್ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಸಾರ್'' ಅಂದೆ.

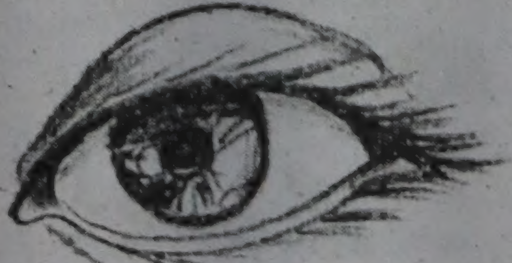
"Any way doctor I am proud of you' ಅಂತಾ ಶ್ಲಾಘಿಸಿದರು. ' Thank you Sir,But I am proud of my profession"ಅಂತ ಹೇಳಿದೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕಾರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮುಂದೆ ಬಂದಿತು. ಕಾರಿನಿಂದಿಳಿದು ರಾಯರು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದ ಕವರ್ ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ನೀಡಿದೆ.

''ಏನಿದು?'' ಅಂತ ಆಶ್ಚರ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. 'ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಪೂಜಾ ಫಲ' ಅಂದೆ. ಕವರ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಣ್ಣಿಗೊತ್ತಿಕೊಂಡು ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಸೂಸಿದರು. ಮರುಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕಾರು ಧೂಳೆಬ್ಬಿಸುತ್ತಾ ಮೂಡಲಬಾಗಿಲ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾಯಿತು. ❑

ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು - ೪

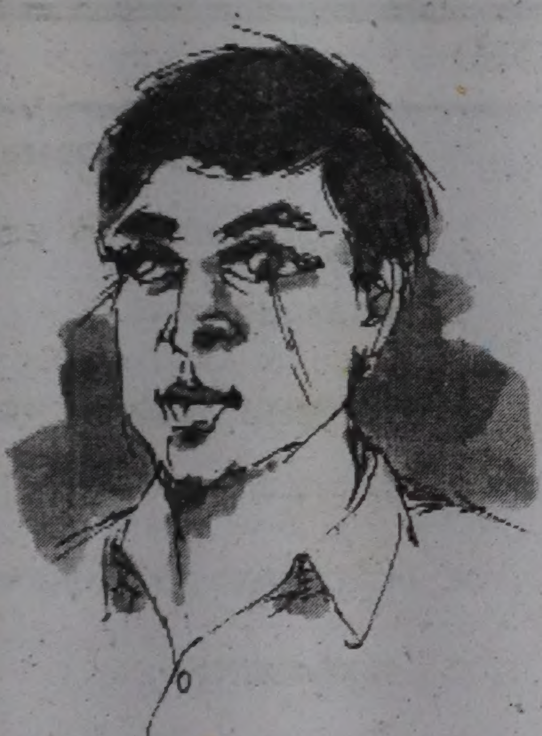
ಶಂಕರಗೌಡ ವೈ. ಪಾಟೀಲ

೧. ಪ್ಯೂಪಿಲ್ ಎಂದರೇನು ?



೨. ಹಿಮೋಫೀಲಿಯಾ ಎಂದರೇನು ?

೩. ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣಿನವರು ಎಲ್ಲರಂತೆ ನೇರವಾಗಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇಕೆ ?



೪. ಎನ್ಯುರೆಸಿಸ್ ಎಂದರೇನು ?



೫. ಆಕ್ಯೂಟ್ ಮತ್ತು ಕ್ರೋನಿಕ್‌ಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು ?

೬. ಮೈಯೋಕಾರ್ಡಿಯಲ್ ಇನ್‌ಫ್ಯಾಕ್ಷನ್ ಎಂಬುದೇನು ?

೭. ಡಿಸ್ಫೇಜಿಯಾ (*Dysphagia*) ಎಂದರೇನು?

೮. ಹ್ಯಾನ್ಸನ್ಸ್ (*Hansan's*) ಖಾಯಿಲೆ ಎಂದರೇನು ?

೯. ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿನ ಸಾಧಾರಣವಾದ ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟವೇನು ?

೧೦. ಬ್ಲೂ ಬೇಬಿ (*Blue Baby*) ಎಂದರೇನು?

೧೧. ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಪಿತ್ತರಸದ ಪ್ರಮಾಣವೆಷ್ಟು ?

೧೨. ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದ ರೋಗಾಣು ವಾಹಕ (*Vector*) ಯಾವುದು ?

೧೩. ಪೊಲಿಯೂರಿಯ (*Polyuria*) ಎಂದರೇನು ?

೧೪. ಮೆನೋಪಾಸ್ (*Menopause*) ಎಂದರೇನು ?

೧೫. ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರಡುವ ಧಮನಿ (*Artery*) ಯ ಹೆಸರೇನು ?

೧೬. ಪುರುಷರು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಅಥವಾ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪುರುಷರ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕುವ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಸರೇನು ?



೧೭. ನ್ಯುಮೋನಿಯಾದಿಂದ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ?

೧೮. ಆ್ಯಂಟಿಪೈರೇಟ್‌ಕ್ಸ್ (*Antipyretics*) ಎಂದರೇನು ?

೧೯. ಲ್ಯೂಕೋಸೈಟೋಸಿಸ್ (*Leucocyto-sis*) ಎಂದರೇನು ?

೨೦. ಮಂಪ್ಸ್ ಎಂಬ ಕೊರಳೂತದ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಯಾವ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ ?



ಉತ್ತಮ ಡಯಟಿಂಗ್ !

ಮಹಿಳೆ ''ಡಾಕ್ಟರೇ, ನಾನು ಡಯಟಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರಿಗೆ ನಾನು ತೆಳ್ಳಗಾದರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಂತೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅತೀ ಸುಲಭದ, ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದ ಮಾರ್ಗವಿದ್ದರೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತೀರಾ ?''

ಡಾಕ್ಟರ್ '' ಅತೀ ಸುಲಭದ ಡಯಟಿಂಗ್ ಎಂದರೆ, ನೀವು ಏನನ್ನೇ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯಿರಿ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ನುಂಗಬೇಡಿ !''



ಉಪಾಯ !



ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆ ಲೇಡಿ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಕೇಳಿದಳು ''ನನ್ನ ಏಳು ವರ್ಷದ ಮಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಬೆರಳು ಚೀಪುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.. ಅವನ ದುರಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು ಹೇಳಿ ಡಾಕ್ಟರೇ....''ಎಂದಳು. ಅದಕ್ಕುತ್ತರವಾಗಿ ಅನುಭವೀ ವೈದ್ಯೆ ಹೇಳಿದರು.

''ಏನಿಲ್ಲ, ಅವನಿಗೆ ಸಡಿಲವಾದ ನಿಕ್ಕರ್ ಮತ್ತು ಲಾಡಿಯಿಲ್ಲದ ಪೈಜಾಮು ಹಾಕಲು ಶುರುಮಾಡಿ, ಬೆರಳು ಚೀಪುವುದು ತಾನಾಗೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ''

ಮುಗಿಸಬೇಕು

ರಾಮು - ಗುಂಡಾ ನಿನಗೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಪೆಗ್‌ಗಿಂತಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕುಡಿಯಬಾರದೆಂದು ಹೇಳಿಲ್ಲವೆ ? ಮತ್ಯಾಕೆ ನೀನು ಪೆಗ್ ಮೇಲೆ ಪೆಗ್ ಕುಡಿತಾ ಇದ್ದೀಯಾ ?



ಗುಂಡ - ನಮಗೆ ವಹಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಾಳೆ - ನಾಡಿದ್ದು ಎನ್ನದೇ ಬೇಗ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿಬಿಡಬೇಕು. ನಾನೀಗಾಗಲೇ ೫ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟಾಗುತ್ತದೋ ಅಷ್ಟು ಪೆಗ್ ಮುಗಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ಆರನೇ ವರ್ಷದ್ದು

ವಿಜ್ಞಾನ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ – ೪ ರ ಉತ್ತರಗಳು

೧ ಕಣ್ಣಿನೊಳಗಿರುವ ಐರಿಸ್‌ನ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ರಂಧ್ರ. ಇದರಿಂದ ಬೆಳಕು ಒಳಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

೨ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರೋಗ

೩ ಎರಡೂ ಗುಡ್ಡೆಗಳು ಸಮಾನವಾದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ್ದರಿಂದಾಗಿ. ಮೆಳ್ಳು ಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾರಣ ನಯನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ದುರ್ಬಲತೆ.

೪ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದು

೫ ಅಕ್ಯೂಟ್ ಎಂದರೆ ತೀವ್ರ, ತತ್‌ಕ್ಷಣದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಕ್ರೋನಿಕ್ ಎಂದರೆ ಬಹಳ ನಿಧಾನದ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬೇರೂರಿದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿದೆ.

೬ ಹೃದಯಾಘಾತ

೭ ನುಂಗುವಾಗ ಪಡುವ ತೊಂದರೆ

೮ ಕುಷ್ಠ ರೋಗ

೯ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೧೩-೧೮ ಗ್ರಾಂ; ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೧೨.೫ - ೧೭.೫ ಗ್ರಾಂ

೧೦ ಇದೊಂದು ಜನ್ಮದತ್ತ ಹೃದಯ ರೋಗ. ಆಮ್ಲಜನಕ ಕೊರತೆಯ ರಕ್ತ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಹರಿಯುವುದರಿಂದ ದ್ದೆಹ ನೀಲಿಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

೧೧ ೪೦ ಮಿಲಿಲೀಟರ್

೧೨ ಅನಾಫಿಲೀಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ

೧೩ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವಿಕೆ

೧೪ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರವು ನಿಲ್ಲುವುದು. ಋತುಬಂಧ ಅಥವಾ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ

೧೫ ಅಯೋರ್ಟಾ (*Aorta*) ಅಥವಾ ಮಹಾಧಮನಿ

೧೬ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ವೆಸ್ಟಿಸಂ (Transvesitm)

೧೭ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ

೧೮ ಜ್ವರ ತಗ್ಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ಔಷಧಿ - ಜ್ವರರೋಧಕ

೧೯ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಏರಿಕೆ

೨೦ ಪಾರಾಟಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಅಥವಾ ಕಿವಿಬದಿಯ ಗ್ರಂಥಿ

Edited, Printed, Published and Owned by : Adanagouda T. Patil
940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, Bangalore-560 079 Ph: 3357198
Printed at: DIKSOOCHI PRINTERS # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, BANGALORE - 560 079. Ph: 3386606

ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ

© ಡಾ। ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

ಶಿಶು ಮಾತುಗಳು



ಮಕ್ಕಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ

i. 'ತಾಯಿಯ ಹಾಲೇ ಅಮೃತ'ವೆಂದು ಮನಗಂಡು ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯದ ವರೆಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಉಣಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಗು ಮತ್ತು ತಾಯಿಯ ನಡುವೆ ಸುಮಧುರ ಬಾಂಧವ್ಯ ಬೆಳೆಯುವುದಲ್ಲದೇ, ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮಗುವನ್ನು ನಿರೋಗಿಯನ್ನಾಗಿಸುವವು.

ii. ಬಾಟ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಮೊರೆ ಹೋಗದಿರಿ. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

iii. ಮಗುವಿಗೆ ೬ ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ ಹಾಲಲ್ಲದೇ ಇತರ ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಒಳಿತು.

iv. ಮಗುವಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮೆತ್ತಗಿನ ಅನ್ನ, ಇಡ್ಲಿ, ಸಪ್ಪೆಕಟ್ಟು, ರಾಗಿ, ಕಡ್ಲಿ, ಶೇಂಗಾ ಹಾಗೂ ಬೆಲ್ಲಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸಹ ತಿನ್ನಿಸಬಹುದು. ಟಿನ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಆಹಾರಗಳ ಗೊಡವೆಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿರಿ.

v. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಮಾರಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ, ಟಿಟನಸ್ ಮತ್ತು ಪೋಲಿಯೋಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ೩ ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ಲಸಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆಯಿರಿ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಲೆ ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. (ಟಿ.ಬಿ. ಕಾಯಿಲೆ ಬಾರದಿರಲು) ಹಾಕಿಸಿರಿ. ೯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ದಡಾರ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿ.

vi. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ತೋರದಿದ್ದಾಗ ಶಿಶು ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಂಡು ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಔಷಧಿಗಳ ಉಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

i. ನಿಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ನೀವೇ ಆಗದೇ, ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಅವರು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿರಿ. ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಯಾವಾಗಲೂ ಆತಂಕಕಾರಿಯಲ್ಲದೇ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೂ ಸಂಚಕಾರ ತರಬಲ್ಲದು.

ii. ಎಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕು. ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಹೊರದೂಡಲು ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು. ಔಷಧಿಗಳು ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳೇ, ಯೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸದಿದ್ದರೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

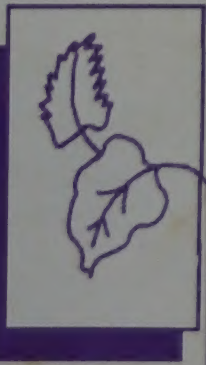
iii. ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳ ಹೆಸರು, ಪ್ರಮಾಣ, ಸೇವಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೇ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

iv. ವೈದ್ಯರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆಗಳಿಗಾಗಿ ಸಂದರ್ಶಿಸಿದಾಗ, ನೀವು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಹಿಂದಿನ ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿರಿ. ನೀವಾಗಲೀ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಇತರೇ ಸದಸ್ಯರಾಗಲೀ ಔಷಧಿಗಳ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಡಾ॥ರಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಲು ಸಾಕು.

v. ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳಿಲ್ಲದ ಬಾಟ್ಲಿಗಳಿಂದ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿರಿ. ಬಳಸದೇ ಉಳಿದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಿರಿ. ಔಷಧಿಗಳು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆ ಎಟುಕಬಾರದಂತಿರ ಬೇಕು.

vi. ಡಾ॥ ರು ನಿಮಗೆ ಮಾಡಿದ ಸಲಹೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವ ಅಂಗಡಿಯವರಿಂದಲೂ ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ❑

ಸೊಪ್ಪು ಹರಿವೆ



ಇದು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಹುಳು ಬಿದ್ದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ತಳಿಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಎಲೆ ಮತ್ತು ದಂಟನ್ನು ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹರಿವೆಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಪಲ್ಯ, ಸಾರು, ಕೂಟು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗ - ಪೂರ್ಣಗಿಡ

ಬೇರು : ಇದಕ್ಕೆ ಕಫನಿವಾರಕ ಗುಣವಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬೇರಿನ ರಸ ಕುಡಿಯಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಕರುಳಿಗೆ ಬೇರಿನ ಪೊಲ್ಟಿಸ್ ಮಾಡಿ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಬೇಗನೆ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಸೊಪ್ಪು : ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುವಾಗ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪು ಅರೆದು ಅರಿಶಿನ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖ, ಕೈಕಾಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೂ ಈ ಸೊಪ್ಪು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಬೇಕು.

ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯರಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

✤ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

JEEVANAADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI
KANNADA MONTHLY

RNI NO 65817/97
POSTAL REGD NO BGW 24

